

Donnez au suivant



Conceptrice : Johanne Rivard

Mise en page : Renée Saint-Pierre

Source des illustrations : clipart de Microsoft Office online

3^e version du projet Survoltage 101 : 24 janvier 2012

TABLE DES MATIÈRES

OBJECTIFS DU COURS	v
PLAN DU COURS	vi
MODÈLE THÉORIQUE	ix
1- UNE HISTOIRE POUR RÉFLÉCHIR	1
2- LA GESTION DES FORCES	13
3- EXPÉRIENCES ACTIVES DE RÉUSSITE	17
4- PARTAGE D'UNE PASSION	23
5- NOS ÉMOTIONS : ON S'EN PRÉOCCUPE	29
6- MES EXPÉRIENCES DE PERSÉVÉRANCE	77
7- SE PARLER POSITIVEMENT.....	99
8- UNE FAÇON DE RÉSOUDRE DES PROBLÈMES.....	103
9- LE DÉVELOPPEMENT DE L'ESTIME DE SOI.....	113
BIBLIOGRAPHIE	135

Donnez au suivant
Objectifs du cours
(24 janvier au 21 mars)

1. Partager son savoir et ses talents (ex. : chorégraphie, photos, bricolage, sports, cuisine, etc.)
2. Développer des activités éducatives
3. Connaître les étapes pour l'élaboration d'un projet
4. Se familiariser avec différents médias : appareil photo numérique, ordinateurs (ex. : logiciel de montage, enregistreur numérique, création d'un PowerPoint)
5. Découvrir les organismes de Nicolet
6. S'impliquer au sein des organismes ciblés
7. Côtoyer une nouvelle clientèle (ex. : DI, santé mentale)
8. Valider un choix professionnel (ex. : TS, éducatrice spécialisée, infographie, relation d'aide, rapports humains)
9. Développer des habiletés sociales et de bonnes attitudes
10. Développer son autonomie personnelle, sociale et professionnelle
11. Développer des compétences en animation (ex. : à la radio, en classe)
12. Réaliser un projet où les résultats sont concrets
13. Créer un journal (édition spéciale)
14. Implication dans les milieux communautaires

Donnez au suivant
Plan de cours
(24 janvier au 21 mars)

Cours 1

Cours 2

24 janvier	25 janvier
-Présentation du cours et des objectifs	-Création des équipes
-Activité : Brise-glace	-Me faire connaître
-Connaissance des membres	-Contrat d'engagement
-Analogie du joueur de hockey	-Présentation des organismes ciblés
-Mes attentes	-Sélection de l'organisme par équipe
-Règles et fonctionnement	-Plan de travail

Cours 3

Cours 4

31 janvier	1 février
-Suite plan de travail : formulation des questions, informatiser le questionnaire, distribution des rôles, etc.	-Présence des élèves à l'intérieur des organismes
-Présence de René Prince	-Interviewer le responsable de l'organisme : philosophie, objectifs, territoire, nombre d'usagers, les services offerts, les heures d'ouverture, etc.
-Présentation du journal (version informatisée)	-Prise de photos
-Se familiariser avec logiciel Powerpoint sous-groupe	-Assister aux ateliers de l'organisme
-Présenter l'enregistreur numérique	-Notions de savoir-être/attitudes
	-Visite des locaux
	-Rencontrer les usagers pour connaître les besoins et les intérêts de ceux-ci

Cours 5

Cours 6

7 février	8 février
-Retour de chaque équipe (partage son expérience)	-Motivation Vidéo : Le feu Sacré du succès ou Moi inc.
-Brainstorming concernant les activités « donnez au suivant » à réaliser en sous-groupe	
-Début de la conception du projet	

Cours 7

Cours 8

14 février	15 février
-Poursuite de la conception	-Présence d'un journaliste -Rédaction d'un article portant sur le déroulement de l'activité
	-Poursuite de la conception et retour sur le savoir-être

Cours 9

Cours 10

21 février	22 février
-Gestion du stress	-Présence et observation dans l'organisme

Cours 11

Cours 12

28 février	29 février
-Présence et animation de l'activité dans l'organisme	-Présence de René Prince : présentation Microsoft office et Publisher
	-Rédaction d'un article

Semaine de relâche : 5 au 9 mars

Cours 13

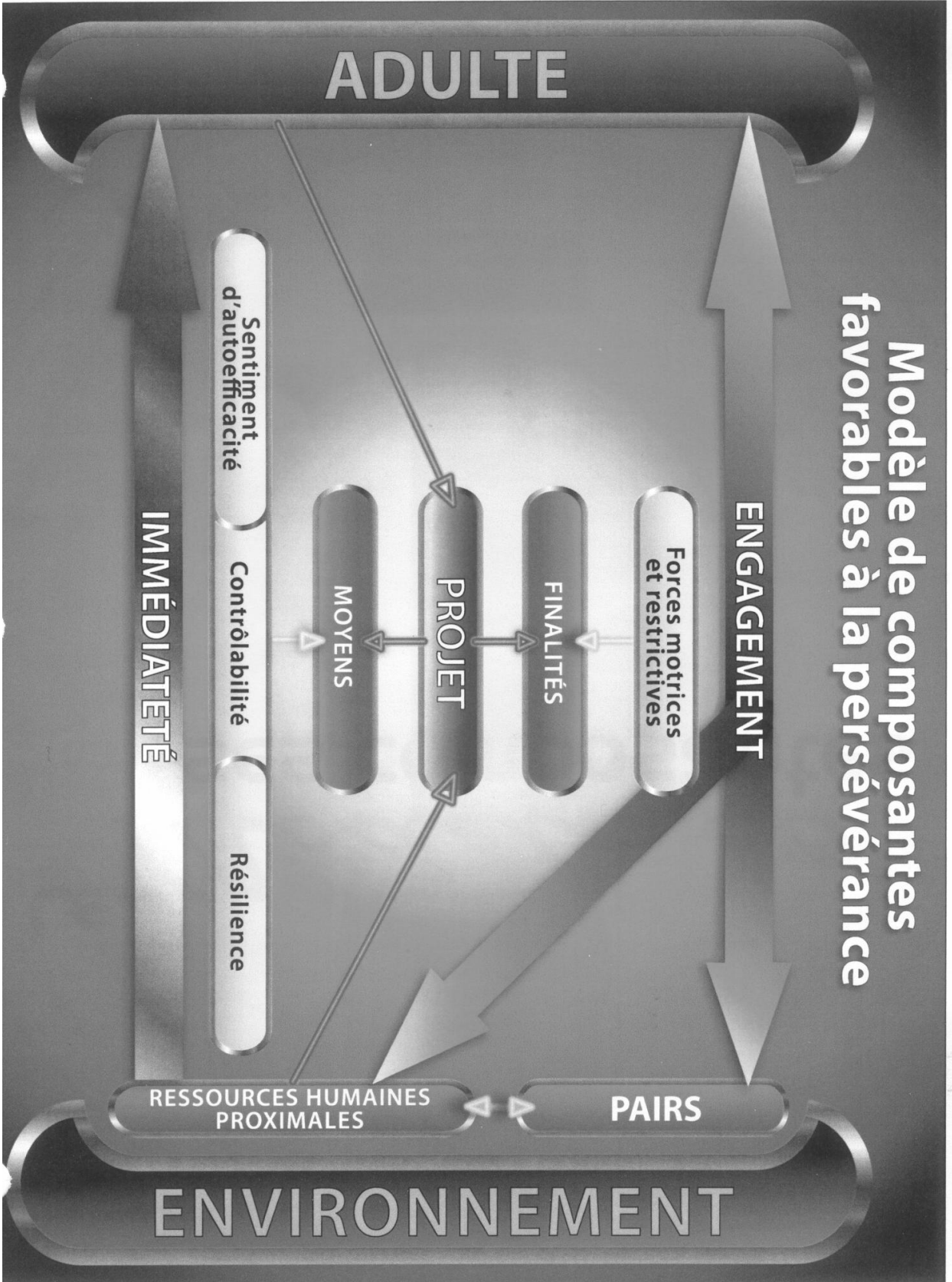
Cours 14

13 mars	14 mars
-Rédaction d'un article	-Rédaction d'un article

Cours 15

Cours 16

20 mars	21 mars
-Distribution des rôles et des tâches (invitation des organismes)	-Présence des responsables des organismes
-Simulation	-Présentation des activités, du PowerPoint et du journal
	-Dévoilement et distribution du journal



Une histoire pour réfléchir



BINGO

Brise-Glace

L'objectif est d'apprendre à mieux connaître les membres du groupe.

Règles du jeu :

- Le même nom ne doit pas revenir plus d'une fois sur votre carte;
- Vous devez aller rencontrer toutes les personnes de la classe et trouver une case qui correspond à leur réalité;
- Inscrire le nom de la personne concernée dans la case.

Joue d'un instrument de musique (lequel?)	A plus d'un enfant?	Possède une voiture rouge, bleue ou noire?	Possède un animal de compagnie; quel est le nom de l'animal?	Est membre chez Desjardins?
A lu au moins 5 livres dans sa vie?	A déjà fait de l'équitation?	A une sœur et un frère?	A fait du camping l'été passé?	Occupe un emploi en même temps qu'il fréquente l'école?
Habite en logement depuis une année?	Fait parti du comité étudiant?	Est inscrit à des cours d'informatique?	Cette personne pratique au moins 2 sports?	A une allergie alimentaire?
A débuté l'école au mois de septembre 2009?	A peur des araignées?	Son style de musique est le hip hop?	Est bilingue?	A déjà fait du karting?

Et puis, avez-vous appris de nouveaux renseignements sur ces personnes?

MES ATTENTES

Atelier de départ et de connaissance de soi

Objectif : Permettre aux participants de clarifier et d'exposer leurs attentes face au groupe et plus personnellement face au cours.

Durée approximative : 30 minutes à 1 heure

Nombre de participants : 2 et plus

Ressources matérielles : Papier et crayon
Grande feuille ou carton pour mettre les données par écrit

Déroulement de l'atelier :

L'élève prend un temps pour penser à ses attentes personnelles en lien avec le cours pour ensuite les mettre par écrit en différents points.

Il peut répondre aux questions suivantes :

- a) *D'après toi, qu'est-ce que le cours « DONNEZ AU SUIVANT » pourra t'apporter dans ton quotidien ou sur le plan personnel?*
- b) *Quelles sont tes attentes à court et à moyen terme?*
- c) *Pour que tu te sentes à l'aise de dire un secret à un ami (e), quelles qualités ou caractéristiques doit posséder cette personne?*

Par la suite, nous revenons partager les attentes de chacun en grand groupe.

En ce qui concerne les attentes du groupe (par rapport au groupe), elles prendront la forme des règles de fonctionnement que le groupe établira ensemble.

MES ATTENTES

a) _____

b) _____

c) _____

ANALOGIE

Joueur de hockey

L'apprentissage du hockey



Deux garçons souhaitent apprendre à jouer au hockey.

Le premier garçon est motivé par l'idée de faire des buts. Il s'imagine faire partie de la ligue nationale de hockey. Il se voit comme Maurice Richard. Quand il est sur la glace, il pense à compter.

Le deuxième garçon est motivé par le maniement de la rondelle, par les techniques de patinage. Il prend en compte les conseils de son entraîneur. Il se pratique. Quand il est sur la glace, il pense à contrôler la rondelle, à faire des passes.

Sur une feuille suivante, répondez aux questions :

- Qu'est-ce que vous comprenez de cette histoire?
- Où peut conduire le projet du premier garçon?
- Où peut conduire le projet du deuxième garçon?
- Par quoi pourrait être amélioré le projet du premier garçon?
- Par quoi pourrait être amélioré le projet du deuxième garçon?
- Êtes-vous plus semblable au premier garçon ou au deuxième?
- Quelle conclusion peut-on tirer de cette histoire?
- Comment appliquer cette conclusion à notre réalité d'étudiant?



ANALOGIE

Joueur de hockey

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

f) _____

g) _____

h) _____

MON PROJET DE FORMATION

Je me rappelle mes objectifs de formation

1^{er} temps

2^e temps

3^e temps

J'identifie des moyens pour atteindre ces objectifs

1^{er} temps

2^e temps

3^e temps

Règles de fonctionnement en classe

Ponctualité : être à l'heure. Les retards et les absences à l'école ou au travail sont souvent la première cause de renvoi. La ponctualité, ce n'est pas seulement arriver à l'heure, mais c'est aussi quitter à l'heure prévue.

Votre engagement personnel : votre engagement doit être actif. Vous devez fournir des efforts pour entreprendre, persévérer et réussir ce cours.

Ouverture aux autres : Il est à souhaiter que les relations avec vos confrères et consoeurs de classe soient bonnes. Le climat de classe en dépend à 100 %. Une atmosphère agréable facilite les échanges et rendra ce cours intéressant et enrichissant pour tous.

Respect : Chaque personne a le droit à ses opinions sans être jugée. Nous avons le droit de ne pas adhérer au propos de la personne, mais cela doit se faire, en tout temps, dans le respect.

Capacité d'adaptation : Être capable de réagir de façon positive aux différents changements qui peuvent se présenter à soi.

Implication : Donner ses idées, se porter volontaire, mettre un projet sur pied, etc. L'implication augmente le degré de motivation en classe et dans la poursuite de ses études.

Capacité de remise en question : Recevoir positivement les remarques et les commentaires.

Confidentialité : Garder confidentielles les informations qui seront partagées par le groupe en classe pour favoriser le partage de renseignements.

Bon cours!!!



(Dessinez votre portrait)

Entre

_____ et _____
L'enseignant(e) L'élève

Je, soussigné(e) _____,

m'engage en particulier à :

-
-
-
-
-
-

Fait à _____, le _____

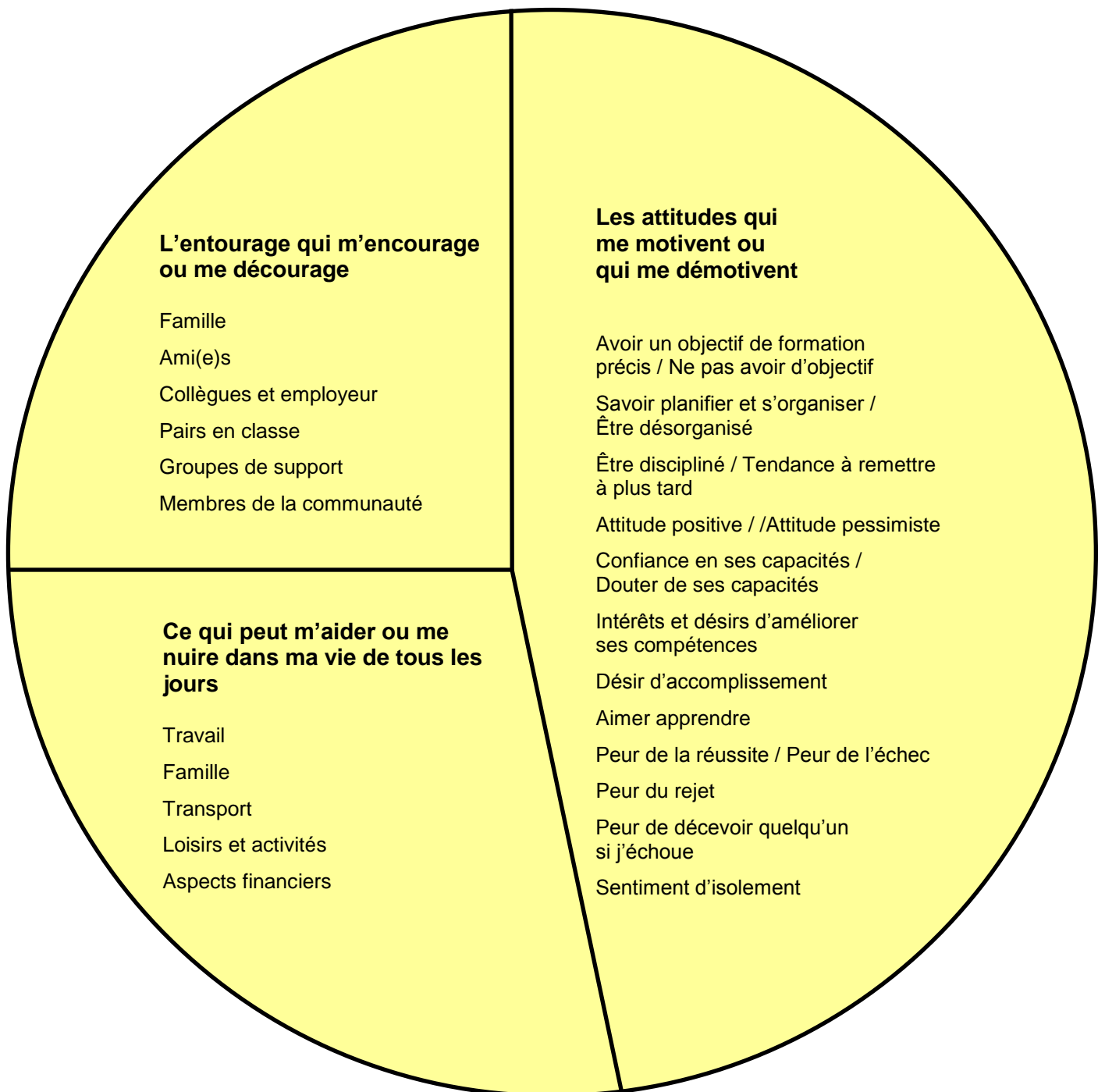
Signatures : _____

La gestion des forces



POUR POURSUIVRE ET ATTEINDRE MES OBJECTIFS DE FORMATION	
+	-

La gestion des forces significatives



Expériences actives de réussite



ME FAIRE CONNAÎTRE

1-J'inscris mon nom, mes loisirs, mes passe-temps, ce que j'aime faire, ce qui est important pour moi.

2-J'identifie deux caractéristiques personnelles connues de mon entourage.

3-J'identifie deux caractéristiques moins connues.

4-J'identifie une réalisation dont je suis particulièrement fière, fier.

5-J'identifie l'animal, la fleur, la plante ou l'insecte qui me caractérise le mieux et pour quelles raisons ?

6-Je nomme les professions que je rêvais d'exercer étant plus jeune.

**Q
u
a
l
i
t
é
s

M
a
s
c
u
l
i
n
e
s**

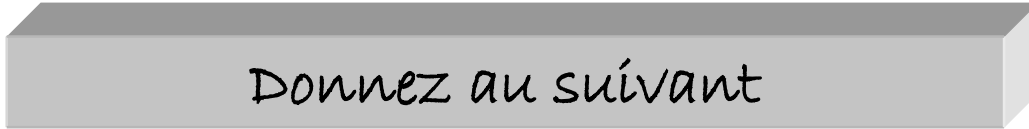
<p>Accueillant Actif Affable Ambitieux Amical Attentif Attentionné</p> <p>Bienveillant Bilingue Bon Brave</p> <p>Calme Capable Charmant Comique Communicateur Compréhensif Conscientieux Courageux Créatif Critique</p> <p>Débrouillard Décidé Diplomate Discipliné Discret Disponible Dynamique</p> <p>Écoute active Empathique Endurant Énergique Enjoué Enthousiaste Entraînant Expressif</p> <p>Ferme Fiable Fidèle Fort Franc</p>	<p>Gai Gaillard Généreux Génial Gentil</p> <p>Habile Hardi Honnête</p> <p>Imaginatif Impartial Indépendant Ingénieux Intègre Intuitif</p> <p>Jovial Joyeux Juste</p> <p>Libre Loyal Lucide</p> <p>Manuel Mature Merveilleux Minutieux Mobile</p> <p>Naturel</p> <p>Objectif Optimiste Ordonné Organisé Original Ouvert</p> <p>Patient Persévérant Perspicace Persuasif Ponctuel Pratique Présence d'esprit Prévoyant Productif</p>	<p>Qualifié</p> <p>Raisonnable Rangé Rapide Rationnel Réaliste Réfléchi Réservé Responsable</p> <p>Sécuritaire Sensible Sérieux Sincère Sociable Solide Souple Souriant Spirituel Spontané Stimulant Studieux Sympathique</p> <p>Tenace Tolérant Travaillant</p> <p>Unique Utile</p> <p>Vaillant Valable Vigoureux Vivant Vif Volontaire</p> <p>Zen</p>
--	---	--

Qualités Féminines

<p>Accueillante Active Affable Allumée Ambitieuse Amicale</p> <p>Bienveillante Bilingue Bonne Brave</p> <p>Capable Charmante Comique Communicatrice Compréhensive Consciencieuse Courageuse Créative</p> <p>Débrouillarde Décidée Diplomate Disciplinée Discrète Dynamique</p> <p>Empathique Endurante Énergique Enjouée Enthousiaste Entraînante Expressive</p> <p>Ferme Fiable Forte Franche</p>	<p>Gaie Gaillarde Généreuse Géniale Gentille</p> <p>Habile Hardie Honnête Humoristique</p> <p>Imaginative Indépendante Ingénieuse Intègre Intuitive</p> <p>Joviale Joyeuse Juste</p> <p>Libre Loyale Lucide</p> <p>Manuelle Mature Merveilleuse Minutieuse Mobile</p> <p>Naturelle</p> <p>Objective Optimiste Ordonnée Organisée Originale Ouvverte</p> <p>Patiente Persévérante Perspicace Persuasive Ponctuelle Pratique Productive</p>	<p>Qualifiée</p> <p>Raisonnable Rangée Rapide Rationnelle Rayonnante Réaliste Réfléchie Réservée Responsable Rieuse</p> <p>Sensible Sérieuse Sincère Sociable Solide Souple Souriante Spirituelle Spontanée Studieuse Sympathique</p> <p>Tenace Tolérante Travailleuse</p> <p>Unique Utile</p> <p>Vaillante Valable Vigoureuse Vivante Vive Volontaire Vraie</p> <p>Zen</p>
--	--	--

Partage d'une passion





Plan de travail

2^e cours

Création d'équipe

Nom : _____

Nom : _____

Nom : _____

Nom : _____

Questionnaire à concevoir

Présentation, aux membres de votre équipe, de l'organisme ciblé. Décrire les motivations qui vous ont poussé à choisir cette ressource.

Nom de l'organisme : _____

Nom de la personne responsable : _____

Coordonnées : _____

Résumé descriptif de l'organisme (mission, objectifs, etc.) :

3^e cours

Concevoir un questionnaire informatisé

Le choix de l'organisme étant réalisé, vous devez créer une liste de questions que vous poserez à la personne responsable de la ressource.

Expérimenter le matériel informatique

5^e cours et 7^e cours

Développer le concept de votre activité

En équipe, vous devez créer votre activité en tenant compte des composantes suivantes :

Titre de l'activité : _____

Description de l'activité : _____

Déroulement : _____

Lieu : _____

Durée : _____

Imprévu : _____

Nombre de participants : _____

Matériel requis : _____

8^e cours

Rédaction d'un article portant sur le dévoilement de l'activité

12^e-13^e- 14^e cours

Rédaction de l'article

15^e cours

Distribution des rôles et des tâches

16^e cours

Dévoilement et distribution du journal

Nos émotions : on s'en préoccupe



Réaction exprimant des émotions

Joie

Apparaît dans le bas du visage (joues, bouche) et les yeux (yeux, paupières et sourcils décontractés), sourire.

Sentiment de bien-être, sentiment d'excitation

Colère

Se manifeste surtout dans le bas du visage et la partie front-sourcils (joues, bouche, paupières); lèvres serrées, nez plissé, front plissé, dents serrées, visage tendu en avant, poings et mains serrés.

Frustration; irritation et agressivité; sentiment d'injustice.

Tristesse

Se voit surtout dans les yeux; tête droite, iris en bas, paupières baissées, mains devant les yeux, ou se tordre les mains; épaules voûtées.

Sentiment de vulnérabilité; sentiment d'impuissance; sensation de boule dans la gorge.

Peur-anxiété

Se manifestent principalement dans les yeux; traits du visage rétractés, sourcils crispés, front plissé et lèvres dessinant une ligne serrée; constriction à la gorge et au creux de l'estomac ou mal de tête; mal à l'estomac.

Sentiment d'incapacité; manque de concentration; impression d'avoir la « tête vide »; sentiment d'accablement devant la tâche à accomplir.

Stratégies pour contrôler mes émotions

- Prendre le temps de bien respirer
- Se parler calmement
- Utiliser l'humour
- Se donner des défis d'apprentissage réalistes (ne pas mettre la barre trop haute)
- Se concentrer sur la tâche en cours sans s'inquiéter de celles qui restent à venir.

Devant cette situation d'apprentissage

- Comment je me sens physiquement?

- Qu'est-ce que je me dis intérieurement?

- Quels moyens je prends pour mieux contrôler mes émotions?

Je me sens

Heureux



Gênée

Coupable

Fier

Excité



Humilié

Inquiet



Enthousiaste

Confus



Découragé



Confiante

Énergique



Agressif



Fragile



Sarcastique

Triste



Déçu



Fatigué



Jalouse



Colérique



Surpris



Susceptible

Stressée



Incompris

Apeuré



Calme

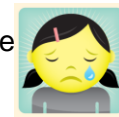
Boudeur



Exigeant

Épanoui

Blessée



Sensible

Spontané

**Sélectionne ton émotion aujourd'hui !!!!
Et identifie la cause.**

Communication

Formes de communication

Lorsque tu t'exprimes, tu peux le faire de plusieurs façons; il y a diverses formes de communication :

- Verbale : parole, mots, sons.
- Non-verbale : englobe tous les messages qui ne sont pas codés en mots.
- Écrite : texte, livres, Internet, etc.
- Symbolique : coiffure, vêtements, bijoux, maquillage, automobile, logement, etc.

Définition de la communication

- Communiquer représente le processus par lequel 2 personnes (groupe) ou plus entrent en contact afin d'échanger un message (émission et réception).
- Communiquer, c'est le lien organique qui permet aux individus d'entrer en contact, d'échanger et, par conséquent, de vivre et de travailler en groupe.
- La communication, c'est la capacité que possède un individu à transmettre ses idées, ses sentiments à d'autres individus, à recevoir, en retour, les idées et les sentiments d'autres personnes.

Les éléments de la communication

- **Émetteur** : Celui qui émet le message, c'est-à-dire, celui qui parle, celui qui a des positions à faire connaître, qui a quelque chose à dire. Chaque émetteur est différent dans sa façon de s'exprimer et de communiquer. Chacun est tributaire de son milieu, de son éducation, de son caractère, de son expérience, etc. Chacun a sa propre longueur d'ondes, son propre schéma, sa façon de voir les choses.

- **Message** : C'est ce qui est transmis. Pour exprimer ce qu'il a à dire, l'émetteur se sert d'un message, qui peut être verbal, écrit, non verbal ou symbolique. Cependant, pour qu'un message soit reçu, il faut qu'il soit compris. L'émetteur doit donc se mettre sur la même longueur d'onde que le récepteur, c'est-à-dire celui qui reçoit. Cela ne signifie pas qu'il faut écarter tout ce qui est trop difficile. Cela veut dire simplement que ce qui est difficile, il faudra l'expliquer en termes simples, pouvant être compris par tous.
- **Récepteur** : C'est celui qui reçoit le message. C'est celui qui écoute. Comme l'émetteur, il a sa propre longueur d'ondes; est tributaire de son milieu, etc.
- **Code** : C'est l'ensemble des symboles et des signes qui sont structurés de manière à transmettre, le plus clairement possible, les éléments du message au récepteur.
- **Feed-back / retour** : C'est l'expression, par le récepteur, du décodage qu'il a fait du message (un résumé, la reformulation, ce qu'il a compris du message).
- **Bruit** : C'est un son confus ou un assemblage de sons discordants (cris, pleurs, automobile, accident, etc.)

Retour individuel et en groupe

- À la suite de ce que tu viens d'apprendre, énumère un exemple d'une discussion que tu as eue et qui a été mal interprétée par le récepteur?
- D'après vous, qu'est-ce qui a causé ce phénomène?

Notion « message-je, message-tu »

- Il faut prendre conscience de l'importance d'assumer la responsabilité de ses propres sentiments lorsqu'un conflit éclate ou risque d'éclater. Ce concept repose sur l'usage du message « JE ».
- Si ce que vous voulez transmettre à l'autre personne peut être perçu négativement ou comme une attaque, il serait préférable d'utiliser le message « JE ».

- Quand on ne sait pas, il faut questionner.
Ex. : « Tu m'énerves quand tu me pousses dans le dos » ou bien « Je me sens stressé lorsque je suis bousculé. »
« Tu m'as dit de peindre le mur jaune » ou bien « Je croyais que je devais peindre le mur jaune ».
- Quelles différences voyez-vous entre les 2 messages?
- Quelles conséquences cela peut-il avoir d'utiliser « TU » ou « JE »?

La distinction entre l'utilisation « JE et TU »

JE

- C'est extérioriser ce que je ressens.
Ex. : « je me sens triste, j'aime recevoir des félicitations, etc. »
- C'est prendre mes responsabilités comme émetteur; je respecte l'autre.
Ex. : « je sens que tu n'as pas bien compris ce que je voulais dire. »
- Exprimer verbalement ce que je laisserais passer dans mon langage non-verbal.
Ex. : « Au lieu de rouler les yeux, il faudrait dire : je suis tanné d'avoir à répéter. »
- Communication claire
Ex. : « Je suis fatigué, j'aimerais me reposer. »

TU

- Ressemble habituellement à une accusation. Les gens qui l'entendent veulent se défendre.
Ex : « Tu ne me félicites jamais! »
- C'est éviter la responsabilité; le récepteur peut se sentir blâmé, critiqué, ridiculisé, menacé, etc.
Ex : « Tu ne comprends rien! »

- Peut entraîner un conflit non verbalisé.

Ex : Rouler les yeux

- Les perceptions sont faussées.

Ex : « Tu me tapes sur les nerfs! »

Bonne pratique!!!

Et n'oubliez pas!

Je suis...

J'aimerais...

Je me sens...

COMMUNICATION LANGAGE NON-VERBAL

DÉFINITION

Vocal : ton de la voix, soupir, silence, cri, débit de la parole, etc.

Non vocal : apparence, mouvements corporels, expressions faciales, gestes, etc.

LA DÉMARCHE

Elle exprime certains aspects d'une personnalité et peut être interprétée de plusieurs façons :

- La tête et les épaules repliées sur soi : un manque de confiance et d'affirmation de soi, un désir de disparaître dans le plancher, la peur d'affronter le monde qui l'entoure, etc.
- Marcher d'un pas rapide : peut démontrer un signe de confiance, une personne fonceuse qui aime les défis, etc.

LE TOUCHER

C'est un mode de communication très puissant par lequel tu fais connaître tes émotions et tes sentiments.

- Tape dans le dos : peut exprimer que vous êtes fier de votre ami, vous le motivez à continuer, etc.

LE REGARD

Instrument de notre corps où est rassemblé le plus grand nombre de nerfs. Il joue un grand rôle pour exprimer différentes émotions : la joie, la tristesse, la peur-anxiété, la colère, etc.

- Regarder la personne dans les yeux, le contact visuel est essentiel pour favoriser et faciliter le décodage d'un message.

- Fuite du regard : peut révéler une estime de soi faible, la peur de représailles, la crainte de se faire juger par une figure d'autorité, etc.

L'EXPRESSION DU VISAGE

Tes mimiques (clin d'œil), ton sourire, ton rire, tes larmes, ton silence, tes soupirs sont autant de moyens par lesquels tu transmets des messages.

LES POSTURES et LA DISTANCE

Les postures que tu adoptes sont révélatrices de ta façon d'entrer en contact avec les gens qui t'entourent.

- Assis loin d'une personne et penché vers l'arrière : cette posture entrave la communication. La distance ne favorise pas le partage d'informations. La personne ne se sentira pas à l'aise de communiquer avec vous des aspects personnels de sa vie.

LES GESTES

Aident à clarifier la signification des mots que tu utilises.

- « Je suis vraiment heureux », la personne exprime cette phrase en ayant les bras croisés et les poings fermés. Ses gestes n'approuvent pas son message verbal.

LE TON DE LA VOIX

Détermine le sens que tu accordes aux mots. Les mêmes mots prennent alors une signification différente.

Bravo ou **BRAVO!!!!**

LES OBSTACLES À LA COMMUNICATION

Les obstacles à la communication sont des barrières qui empêchent un message d'être bien conçu, d'être bien émis, d'être bien reçu ou la rétroaction d'être adéquatement émise.

1) Les préjugés

« *Croyance, opinion préconçue souvent imposée par le milieu, l'époque, l'éducation; partis pris, idée toute faite.* » Le Petit Robert

Exemple :

Solution :

2) La subjectivité

« *État d'une personne qui considère les choses d'une manière subjective en donnant la primauté à ses états de conscience.* » Le Petit Robert

Une personne subjective considère la réalité selon ses propres perceptions et pas nécessairement selon les faits réels.

Exemple :

Solution :

3) Avoir l'esprit fermé (être borné, avoir des œillères)

Avoir des œillères : « Être borné, ne pas voir certaines choses par étroitesse d'esprit ou par parti pris. » Le Petit Robert

Exemple :

Solution :

4) Ne pas savoir écouter

Être à l'écoute de quelqu'un : « Prêter attention à ce qu'il dit, à son comportement. »

Nous pouvons donc définir une écoute déficiente par un manque d'attention aux paroles, aux gestes et aux comportements des autres.

Exemple :

Solution :

5) Être un « Jos Connaisseur »

Il donne son opinion comme s'il savait tout sur le sujet. Il manque de tolérance envers les autres et accorde peu d'importance aux idées des autres.

Exemple :

Solution :

6) Peur du jugement des autres

Nous ne communiquons pas toujours notre pensée exacte de peur d'être mal jugés par les pairs. Qu'est-ce que les autres vont en dire? Pour qui vais-je passer?

Exemple :

Solution :

7) L'effet de « Halo »

Nous accordons toute notre attention à la personne qui a déjà gagné notre confiance. Par exemple, nous entendons souvent : « Si c'est lui qui le dit, ça doit être vrai ». Par contre, nous pouvons être très méfiants à l'égard des propos d'une personne inconnue ou qui nous est antipathique.

Exemple :

Solution :

8) Sauter rapidement aux conclusions

Bien souvent, nos émotions nous empêchent de rechercher et d'analyser tous les faits disponibles pour une situation donnée. Cela nous amène à tirer des conclusions hâtives.

Exemple :

Solution :

9) Ignorer les buts poursuivis (absence de planification adéquate)

Toute communication a un objectif précis à atteindre. Par exemple, nous pouvons demander un renseignement ou exiger un changement de comportement d'un employé. Si nous ignorons l'objectif d'une communication lors de sa conception, de sa transmission ou de la sollicitation de la rétroaction, il sera difficile de l'atteindre.

Exemple :

Solution :

10) Le manque d'informations

Les données transmises sont insuffisantes et ne permettent pas la compréhension exacte du message.

Exemple :

Solution :

11) Le manque de précision

Les données transmises sont imprécises et ne permettent pas la compréhension exacte du message.

Exemple :

Solution :

12) Le sens des mots

Les mots n'ont pas le même sens pour tout le monde. Par exemple, le mot profit peut être un signe de succès pour un entrepreneur et signe d'exploitation pour un employé.

Exemple :

Solution :

13) Ne pas solliciter de rétroaction

Concevoir un message et le transmettre sont deux étapes importantes d'une bonne communication. Mais, l'impact d'une communication risque d'être faible si nous oublions de vérifier que le récepteur ait bien compris le message qu'il a reçu dans le sens qu'il a été émis.

Exemple :

Solution :

14) Utilisation abusive des moyens de communication

Une surabondance de messages peut être néfaste à la communication. Les messages importants peuvent se noyer dans une masse de messages futiles.

Exemple :

Solution :

15) La hiérarchie

De façon générale, un message doit suivre la ligne hiérarchique.

- a) Plus le nombre de niveaux est élevé, plus le message a des chances d'être modifié.
- b) Selon le niveau de la hiérarchie d'où provient un message (cadre supérieur versus contremaître), la valeur attribuée à ce message peut être différente.

Exemple :

Solution :

16) La résistance au changement

Nous ignorons facilement les informations qui viennent mettre en danger la stabilité de nos habitudes. Nous recherchons plutôt des informations qui vont confirmer nos façons de faire actuelles.

Exemple :

Solution :

17) Les informations conflictuelles

Nous avons tendance à rejeter de nouvelles informations qui entrent en conflit avec ce que nous savons déjà. Par exemple, nous aurons tendance à rejeter le discours d'un patron qui nous demande de nous serrer la ceinture lorsque lui-même gaspille rondement.

Exemple :

Solution :

EN ÉQUIPE, COMPLÉTEZ.

Messages en « tu »		Messages en « je »
1.	Tu es en retard.	J'avais peur qu'il te soit arrivé quelque chose.
2.	Tu es une grande gueule.	Je trouve difficile d'obtenir la parole lorsque je discute avec toi.
		Je suis frustrée parce que je n'arrive pas à placer un mot lorsque je discute avec toi.
3.	Tu ne m'aimes plus.	J'ai l'impression de recevoir des fleurs moins souvent.
4.	Tu ne m'écoutes pas.	
5.	Tu es arrogant.	
6.	Tu ne tiens pas tes promesses.	
7.	Tu es traîneux.	
8.	Tu devrais m'aider plus.	
9.	Tu me critiques tout le temps.	
10.	Tu ne devrais pas fumer autant.	

DROIT AU BUT

Pour chacune des situations suivantes, formulez un message avec une approche affirmative (respect de soi et de l'autre).

1. Vos tâches sont nombreuses et vous planifiez soigneusement votre travail de la semaine. Votre patron vous confie un travail urgent qui vous oblige à mettre de côté la tâche, urgente elle aussi, sur laquelle vous travaillez.

2. Votre collègue vous interrompt sans cesse pour vous raconter la fin de semaine de rêve qu'elle a passée alors que vous essayez de vous concentrer pour effectuer une tâche importante.

3. Un employé de l'entreprise pour laquelle vous travaillez, vous remet toujours des bons de commandes illisibles, remplis de ratures, de notes et de flèches. Vous devez donc passer beaucoup de temps à déchiffrer ses notes, ce qui vous fait perdre du temps.

4. Vous devez réaliser un travail important pour lequel vous avez besoin d'un outil qu'une collègue promet de vous remettre depuis trois jours.

5. Vous vous faites engueuler par un client parce qu'une collègue lui a transmis de fausses informations. Vous savez toutefois que cette collègue vit des moments difficiles dans sa vie personnelle.

POURQUOI DÉPENSONS-NOUS TANT DE TEMPS ET D'ÉNERGIE À COMMUNIQUER??

1) Pour préciser ce que nous attendons des autres.

Exemple :

2) Pour connaître ce que les autres attendent de nous.

Exemple :

3) Pour exprimer nos sentiments et nos idées aux autres.

Exemple :

4) Pour connaître les sentiments et les idées des autres.

Exemple :

AUTO-ÉVALUATION Communication

1- Lorsque tu t'exprimes, tu peux le faire de plusieurs façons, il y a diverses formes de communication. Inscrivez un exemple.

Verbale : _____

Non-verbale : _____

Écrite : _____

Symbolique : _____

2- Nommez 2 barrières ou obstacles à la communication.

1- _____

2- _____

3- Décrire les concepts suivants :

Émetteur :

Récepteur :

4- Indiquez pour quelles raisons il est important de communiquer en utilisant JE à la place de TU :

		oui	non
5-	Je connais mes points forts en communication.		
6-	Je suis capable de les nommer.		
7-	Je connais les différentes formes de communication.		
8-	Je comprends les différents points de vue que peuvent avoir les personnes à partir de la même réalité.		

Signature de l'élève

Date

L'Anxiété

L'anxiété est une émotion, un symptôme qui indique que le niveau d'appréhension, par rapport à une certaine situation, dépasse les capacités présentes d'adaptation.

L'anxiété est généralement reliée à un événement ou à une situation précise qui contient des éléments de difficultés appréhendées (stresseurs négatifs).

Anxiété positive

L'anxiété est positive lorsqu'elle est stimulante, car elle transmet le message de récupérer toute votre énergie pour bien répondre à une situation.

Anxiété normale

Il est normal d'être anxieux à certaines occasions (examen, entrevue, retard de l'un de vos proches, etc.). Toutes ces situations comprennent des éléments d'inquiétude et votre organisme est alors « aux aguets ». La situation passée, l'anxiété disparaît pour faire place à une autre émotion : soulagement, tristesse, panique, etc.

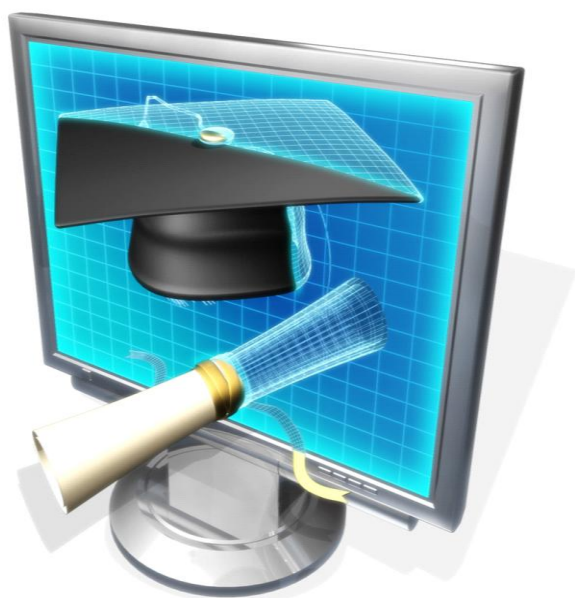
Anxiété malade

L'anxiété vécue de façon quasi permanente et sans situation précise anticipée est malade. Chez une personne, elle peut être occasionnée par un environnement qui ne lui convient pas. Une forte anxiété entrave la mémoire, probablement parce que l'individu très anxieux ne porte pas l'attention voulue aux points marquants, donc laisse échapper l'information indispensable pour que le souvenir en soit exact.

Conseils pour mieux gérer son stress

Connaître ses limites	La bonne gestion du stress commence par la connaissance de vos propres limites. Les diverses situations que vous vivez ne devraient jamais dépasser votre capacité d'adaptation. Il faut, par exemple, refuser tout surcroît de travail.
Prendre le temps de réfléchir	S'arrêter à l'occasion pour analyser une situation est un phénomène nécessaire. Il permet de mieux se concentrer sur un problème et de prendre les meilleures décisions possibles. Il faut éviter la précipitation.
Faire une sieste	Le but fondamental de la sieste est d'apporter à l'organisme un repos sur les plans mental et physique. La sieste constitue une occasion de récupérer lorsque la situation l'exige. Elle permet du même coup de mieux gérer son stress.
S'assurer d'un sommeil qualitatif	Il faut se coucher relativement tôt et dormir suffisamment longtemps pour refaire ses réserves d'énergie. S'éveiller sans l'aide du réveille-matin, frais et dispos, est le signe d'un sommeil réparateur.
Faire régulièrement de l'exercice physique modéré	Le stress engendre un surplus d'adrénaline dans le sang. Par l'exercice physique, ce surplus est brûlé et la tension musculaire est ainsi réduite de 20 à 25 %. L'activité physique exerce donc un effet anti-stress. Elle permet la décompression.
Éliminer les stimulants	Certaines substances trompent la fatigue en stimulant l'organisme. Elles donnent une fausse impression d'énergie. Ces substances sont le café, le thé, le cacao, le sucre, l'alcool et le tabac. Tous ces stimulants épuisent l'organisme et compromettent la capacité de bien supporter le stress.
Mieux relaxer	La relaxation est essentielle à une bonne gestion du stress. Vous pouvez y parvenir par divers moyens : massages, bains chauds, détente, yoga, siestes, etc.
Avoir une nutrition équilibrée	Une alimentation composée de fruits, de légumes, de céréales complètes, de légumineuses, de produits laitiers maigres, de viandes dégraissées et de poissons apporte à l'organisme les éléments nutritifs pour résister au stress.

LA GESTION DU STRESS



Gérer mon stress

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est un état de tension, ma réaction à tout ce qui m'arrive. Il peut être **positif ou négatif**. Les réactions de nervosité et d'anxiété peuvent être agréables et peuvent me stimuler à me dépasser. Certaines personnes se mettent d'ailleurs délibérément dans ce genre de situation pour le simple plaisir d'éprouver cette sensation. C'est uniquement lorsque le stress devient trop intense ou trop prolongé qu'il se transforme en détresse.

Lorsque je suis incapable de venir à bout de la situation qui m'afflige, je ressens un stress intense qui peut créer des dommages sérieux sur le plan physique ou émotionnel. Ce n'est pas l'événement comme tel qui crée le stress négatif, mais plutôt la perception que j'ai de la situation. C'est pourquoi deux personnes peuvent réagir de façon très différente au même événement. C'est de ce constat que vient la lueur d'espoir de m'en sortir car, puisque l'interprétation de la situation est le résultat de mes pensées, qu'elle dépend de moi, je peux donc non seulement atténuer ma réaction de stress, mais dans certains cas, également la prévenir.

Personne ne peut diriger le vent, mais on peut toujours apprendre à ajuster ses voiles!

Ma façon de me voir et de voir le monde est continuellement soumise à différents types de stress qui ont pour source la peur, la frustration, l'ennui, les pertes et les deuils, l'indécision, l'incertitude et l'exigence de la performance.

Qu'est-ce que je peux faire lorsque je suis soumis à un stress indésirable?

- Je peux décider de combattre, de lutter, de tout faire pour mettre fin à la situation. J'agis alors directement sur la cause du stress en la réduisant ou en la supprimant.
- Je peux tenter de l'éviter ou encore de transformer la situation en la réinterprétant, en adoptant une nouvelle attitude ou un nouveau comportement.
- Je peux décider de subir et m'accommoder de la situation.

Aucune de ces solutions n'est meilleure que l'autre car cela dépend évidemment de la situation. Je dois donc évaluer le risque qu'il y a dans chaque cas à me battre, à fuir ou à m'adapter. Si je choisis la dernière option à contrecœur, que je me soumetts et me résigne uniquement parce que j'ai perdu espoir de trouver une solution, mon stress devient chronique, j'épuise mes réserves d'énergie et j'augmente considérablement le risque de problèmes de santé physique et mentale.

Quel que soit mon choix, j'aurai à vivre un certain stress : le stress **chronique** qui est accompagné de fatigue, d'anxiété et de dépression ou le **stress relié au changement** qui provoque la peur et, l'anxiété à court terme, jusqu'à ce que la découverte de nouvelles solutions et de ressources insoupçonnées me ramène le soulagement et la joie de vivre.

Gérer mon stress

Notre type de personnalité est, semble-t-il, un facteur important dans la façon dont nous réagissons au stress. La façon de le réduire pourra donc s'accorder avec le type de personnalité.

Parmi les trois types de personnalité qui suivent, **celui qui me ressemble le plus est le _____**.

Type A

Je vise l'excellence. Je cours toujours après le temps. Lorsque je travaille sous pression, je suis plus efficace. Je suis compétitif. Je délègue rarement. Je ressens du plaisir lorsque je suis dans l'action et dans l'urgence et je m'ennuie après quelques jours d'inactivité. Il m'arrive souvent de travailler le soir ou le week-end. J'ai un grand besoin d'être toujours actif.

Problèmes de santé reliés au stress :

- Sécrétion constante d'adrénaline, excès de poids, diabète, hypertension, problèmes cardiaques, ulcères.

Moyens de réduire le stress :

- Activités de détente et de relaxation.

Type B

Je suis calme et je maîtrise bien mes émotions. J'aime relever des défis, mais je n'ai pas besoin de gagner à tout prix. Si je n'obtiens pas les résultats visés, je suis capable de passer à autre chose sans avoir l'impression d'avoir échoué et d'être un perdant. J'ai assez de recul pour voir tant mes faiblesses que mes forces. Mon travail ne prend pas toute la place dans ma vie et je consacre du temps à ma famille et mes amis ainsi qu'à des activités qui me procurent du plaisir. Je m'accorde régulièrement des moments de détente.

Problèmes de santé reliés au stress : Minimales, je me protège bien contre le stress.

Type C

Je ne sais pas dire non. Je garde pour moi mes émotions et mes pensées et je n'exprime pas la colère que je ressens quand on me provoque. Lorsque les gens rient, il m'arrive de penser qu'ils se moquent de moi. Je suis timide, je n'aime pas que l'attention soit dirigée vers moi. Je n'aime pas qu'on me confie des responsabilités et je trouve désagréable d'avoir à m'occuper de plusieurs choses en même temps. Je me dis que je vais perdre si j'ai à me mesurer aux autres. Devoir improviser me fait paniquer. J'ai peu d'intérêts.

Problèmes de santé reliés au stress :

- Sécrétion chronique de cortisol, système immunitaire affaibli, problèmes de tension artérielle, rhumatismes, cancer, allergies, dépression nerveuse.

Moyens de réduire le stress :

- Apprendre à dire « je » et « non ».
- Exprimer mes émotions par des activités physiques ou artistiques.

Gérer mon stress

Mes occasions de stress

J'identifie mes occasions et mon niveau de stress cette année (ou avant si je ressens toujours un stress en lien avec cette occasion). J'accorde 1 point pour un niveau faible de stress, 3 points pour un niveau moyen et 5 pour un niveau élevé. Je n'inscris rien si je ne vis pas de stress en rapport avec l'occasion de stress que j'évalue ou si c'est un problème de longue date qui n'est pas relié avec le stress que je vis cette année en particulier.

Relations interpersonnelles

- Ennuis de santé d'un proche
 - Parent en perte d'autonomie
 - Souci pour un de mes enfants
 - Décès d'un être cher
 - Peine d'amour
 - Un proche est en difficulté
 - Querelle familiale
 - Risque de rupture avec mon conjoint
 - Vie conjugale conflictuelle
 - Manque de soutien de mes proches
 - Séparation ou divorce récent
 - Retraite de mon conjoint
 - Violence physique ou verbale
 - Critique de mes proches
 - Solitude
 - Attentes des autres
 - Conflit de valeurs
 - Points de vue très divergents
-

Finances

- Avenir financier incertain
 - Dettes
 - Difficulté à joindre les deux bouts
 - Faillite récente
 - Vente obligée de la maison
-

Travail

- Chômage
 - Emploi pour lequel j'étais surqualifié
 - Emploi où je me sentais incompetent
 - Honte d'être sans travail
 - Congédiement(s)
 - Conflit avec le patron, les collègues
 - Ressentiment relié à la perte d'emploi
 - Victime de harcèlement
 - Peur de la retraite
 - Recherche d'emploi infructueuse
-

Santé

- Maladie
 - Handicap
 - Douleur chronique
 - Troubles du sommeil
 - Peur d'être malade
 - Hospitalisation/chirurgie à venir
 - Limitation physique
 - Problème de poids
 - Problème d'alcool ou de drogue
 - Dépression
 - Jeu compulsif
 - Diminution de mon énergie
-

Environnement

- Rythme de vie ultra-rapide
 - Mésentente avec des voisins
 - Victime d'un acte criminel
-

Autres

- Ne pas savoir où je m'en vais
 - Vieillesse
 - Vie ennuyeuse
 - Timidité
 - Sentiment d'être débordé
 - Vie trop mouvementée
 - Changements trop nombreux
 - Sentiment d'incompétence
 - Craintes reliées à l'emploi ou l'école
 - Les tâches domestiques
-

Gérer mon stress

Comment je réagis au stress

Ce questionnaire sert à identifier les symptômes du stress et non à faire un diagnostic. Il m'aide uniquement à prendre conscience du stress que je vis. Je pourrai ensuite prendre des mesures appropriées pour l'atténuer.

J'évalue la durée et l'intensité du stress que je vis depuis quelques mois, en attribuant des points aux symptômes décrits, selon l'échelle qui suit.

Pointage **0** - cela ne m'est jamais arrivé **5** - cela m'est arrivé plusieurs fois
 1 - cela m'est arrivé une ou deux fois **10** - je vis cela presque continuellement

- | | |
|---|--|
| _____ Irritabilité | _____ Perte d'appétit |
| _____ Sentiments dépressifs | _____ Augmentation de l'appétit |
| _____ Bouche ou gorge sèche | _____ Oublis fréquents |
| _____ Actions ou gestes impulsifs | _____ Douleur à la poitrine |
| _____ Grincement de dents | _____ Conflits significatifs avec autrui |
| _____ Difficulté à rester assis | _____ Mains moites |
| _____ Cauchemars | _____ Consommer trop d'alcool |
| _____ Problèmes intestinaux | _____ Mouvement de retrait, isolement |
| _____ Hauts et bas émotifs | _____ Difficulté à m'endormir |
| _____ Grande envie de pleurer | _____ Sentiment de désorientation |
| _____ Grande envie de fuir | _____ Pensées liées au suicide |
| _____ Pensées embrouillées | _____ Difficulté à me lever le matin |
| _____ Fatigue ou lourdeur généralisée | _____ Sentiment que les choses sont hors de contrôle |
| _____ Sentiment d'être surchargé | _____ Difficulté à faire une activité continue |
| _____ Sentiment de tristesse | _____ Difficulté à rester éveillé |
| _____ Sentiment d'anxiété | _____ Faiblesse, étourdissements |
| _____ Hostilité | |
| _____ Tremblements, gestes nerveux | |
| _____ Bégaiement ou hésitations | |
| _____ Difficultés à me concentrer | |
| _____ Difficultés à organiser ma pensée | |
| _____ Besoin fréquent d'uriner | |
| _____ Problèmes de digestion | |
| _____ Impatience | |
| _____ Maux de tête | |
| _____ Douleurs (au dos/à la nuque) | |

Mes résultats

Total de 0 à 25 → Stress minime
Total de 25 à 50 → Stress normal
Total de 50 à 100 → Stress important
Total de 100 et + → Stress trop élevé

Gérer mon stress

Je suis un vieil homme et j'ai connu beaucoup de problèmes, dont la plupart ne sont jamais arrivés.

Mark Twain

Une grande partie du stress que j'éprouve découle de mes choix ou de ma façon de réagir aux événements. Je suis l'architecte de mes attitudes, de mes états d'âme, de mes sentiments. Je suis l'auteur des pensées négatives et des comportements qui en découlent et le stress négatif que je vis est causé par ma façon d'interpréter ce qui m'arrive.

Je ne peux pas toujours changer les circonstances ou les gens qui me stressent, mais je peux toujours changer ma vision de la situation.

Est-ce que j'ai tendance, entre autres choses, à :

1. Me dire que tous mes efforts n'aboutissent à rien dès qu'il arrive un petit pépin?

2. Ignorer les commentaires positifs que l'on me fait et ne me concentrer que sur les critiques?

3. Me dire que même si mes résultats sont plutôt encourageants, ce n'est pas assez bon et que j'aurais dû faire mieux?

4. Exagérer l'importance de mes défauts et minimiser mes qualités et mes compétences?

5. « Lire dans les pensées » des gens et sans qu'ils ne me l'aient communiqué d'aucune façon, être certain qu'ils ont une opinion négative de moi?

6. Prédire un résultat catastrophique avant même de connaître l'aboutissement d'une démarche que j'ai entreprise?

7. Résister à tout changement, à toute situation qui me demande de m'adapter à de nouvelles situations?

Gérer mon stress

L'action est souvent le meilleur antidote du stress et de la déprime.

Dr Soly Bensabat

Prévenir et guérir

Comme mon corps et mon esprit sont reliés, je peux retrouver un meilleur moral en agissant sur mon état physique, tout comme je peux améliorer ma condition physique en agissant sur mon état psychologique.

- **Agir sur mon état psychologique pour améliorer mon état physique**
 - o En méditant, en faisant de la visualisation et de l'autosuggestion, en écoutant de la musique de détente, en faisant des lectures inspirantes, en apprenant à mieux gérer mes priorités ou mon temps, en passant de bons moments avec les gens que j'aime, en ayant un animal de compagnie, en me ressourçant dans la nature, en consacrant du temps à mes loisirs, en multipliant les occasions de rire.

- **Agir sur mon état physique pour améliorer mon état psychologique**
 - o En m'assurant de bonnes nuits de sommeil, en faisant de l'exercice physique, en prenant soin de bien m'alimenter, en recevant des soins corporels comme un massage, en me détendant dans un bain chaud.
 - L'exercice m'apporte une sensation de bien-être, baisse ma tension artérielle, me permet de décharger mon agressivité et améliore l'état de mon système cardiovasculaire et de mes muscles. À elle seule, la pratique régulière de la marche vive (30 minutes, trois fois par semaine) est, à plus ou moins long terme selon les chercheurs, aussi efficace que la prise d'un antidépresseur.
 - Je surveille mon alimentation. Je consomme des légumes, des fruits, des céréales à grain entier ainsi que des aliments à haute teneur en protéines. Je réduis ma consommation d'alcool, de caféine, de sucre et de gras.
 - Les acides gras oméga 3 (que je retrouve dans un régime de type méditerranéen) réduisent toute la gamme des symptômes de la dépression et ont un effet bénéfique sur mon niveau d'énergie et mon anxiété. Je les retrouve dans des aliments comme les poissons et les crustacés, les épinards, les algues marines et la spiruline. Je peux aussi les prendre sous forme de suppléments alimentaires.

Gérer mon stress

Quelques techniques de réduction du stress

- **Exercices de respiration pour chasser les tensions du corps (5 minutes)**

- Je m'installe confortablement sur une chaise. Je baisse les yeux ou je les ferme.
- Je me fais mentalement la suggestion suivante :
« Je demeure conscient de tout ce qui se passe autour de moi tout en atteignant progressivement un état de détente profond. »
- Je prends conscience de ma respiration, j'inspire et j'expire lentement, doucement, en me disant qu'à chaque respiration, je me sens plus lourd, plus chaud, plus calme, plus détendu.
- J'ouvre les yeux et je m'étire les bras et le corps lentement, à la manière d'un chat.

« Les respirations profondes fournissent de l'oxygène supplémentaire au sang et favorisent la libération d'endorphines, des hormones naturelles qui donnent un regain d'énergie et contribuent à la relaxation » (L'Association canadienne pour la santé mentale, 1998. *Le stress apprivoisé*)

- **Relaxation (15 à 20 minutes)**

- Je choisis un moment et un lieu où je ne serai pas dérangé.
- Je tamise la lumière et je mets de la musique douce. Celle qui combine la musique et les vagues est particulièrement apaisante.
- Je fais mes exercices de respiration, sans oublier la suggestion mentale d'atteindre un état de relaxation profond en intégrant les bruits environnants.
- Je poursuis les inspirations et expirations profondes, tout en relaxant mon corps progressivement, en me concentrant d'abord sur mes pieds, puis mes mollets, mes cuisses, mon bassin, ma poitrine, mes mains, mes bras, mes épaules, ma nuque, ma tête.
- Je termine par des étirements en douceur.

- **Cohérence cardiaque**

- Je respire lentement et profondément pendant environ 15 à 20 secondes, en faisant une courte pause naturelle entre les respirations jusqu'à ce qu'elles amènent un état de légèreté.
- Je tourne mon attention vers la région de mon cœur, en visualisant chaque inspiration et chaque expiration qui traverse mon cœur tout en douceur, en lui apportant l'oxygène à chaque inspiration, en évacuant tout ce qu'il n'a plus besoin chaque expiration. Mes respirations baignent mon cœur dans un bain d'air pur et apaisant.
- Je prends conscience de la sensation de chaleur et d'expansion qui se développe dans ma poitrine et j'évoque en même temps un souvenir agréable : le visage de quelqu'un que j'aime, une expérience heureuse dans la nature ou un moment de bonheur dans l'action.

Gérer mon stress

Il m'est arrivé à d'autres moments de ma vie de vivre un stress très élevé comme celui que vivent la plupart des adultes qui décident de réintégrer l'école. Je peux donc me référer aux stratégies de réduction du stress qui ont bien fonctionné pour moi à ces occasions.

Je me souviens de deux moments dans ma vie où j'ai vécu un stress négatif important et où je m'en suis finalement très bien sorti :

Occasion n° 1

L'événement stressant était :

Ma réaction initiale a été :

Mes symptômes étaient :

Les stratégies que j'ai employées ont été de :

Occasion n° 2

L'événement stressant était :

Ma réaction initiale a été :

Mes symptômes étaient :

Les stratégies que j'ai employées ont été de :

Gérer mon stress

Y a-t-il un comportement ou une situation que j'aimerais changer dans ma vie actuellement, dans le but de réduire mon stress?

Que vais-je gagner à effectuer ce changement?

Quelle transformation aimerais-je apporter à ma façon de réagir?

Quels sont les moyens que je peux utiliser pour atteindre ce but?

Gérer mon stress

Quels obstacles suis-je susceptible de rencontrer? (chez moi ou chez les autres)

Quel est mon plan d'action pour effectuer cette transformation?

Qui peut m'aider?

Quand vais-je commencer?

Quelles étapes vais-je suivre pour y arriver?

Gérer mon stress

Stress physique

Le stress physique renvoie aux agents de stress physiques directement reliés au travail : thermique (froid et chaleur), auditif (bruit), visuel (éclairage), polluants chimiques et organiques, altitude, vibrations, accélérations, vigilance, positions au travail (ergonomiques) et espaces de travail restreints ou surpeuplés. Les espaces surpeuplés sont inadéquats pour les personnes accomplissant des tâches nécessitant une concentration, car elles ont besoin d'une certaine solitude pour accomplir leurs tâches.

Stress de la tâche

Si le stress physique touche plutôt les travailleurs d'usine, le stress de la tâche est susceptible d'affecter toutes les catégories d'emploi. Le stress de la tâche se rapporte à la nature du travail proprement dit : complexité du travail, variété des tâches, autonomie du travailleur et divers aspects de son rôle.

- **Complexité de la tâche** ▶ pour qu'une personne puisse s'épanouir au travail, elle doit accomplir une tâche lui permettant d'utiliser le plus possible ses capacités. Pour cela, le travail doit comprendre un certain niveau de complexité. Trop souvent, le travailleur se retrouve confiné à une tâche simple, répétitive et à cycle court délaissant la pleine utilisation de son potentiel. C'est le cas de l'ouvrier d'une chaîne de montage qui pose toute la journée le même boulon au même endroit.

À l'inverse, une tâche trop complexe pour laquelle l'individu n'a pas les habiletés et la compétence peut devenir une source de stress : il lui sera parfois tout simplement impossible de l'accomplir.

- **Variété de la tâche** ▶ on a vu que la routine et la monotonie au travail peuvent être aliénantes et contribuer à diminuer l'estime de soi et le sentiment d'être utile pour l'entreprise. Dans certains cas, le travailleur aura même le sentiment d'être incompetent. Pour y remédier, surtout si les tâches sont simples, il est souhaitable de permettre au travailleur d'accomplir une plus grande variété de tâches afin de stimuler son intérêt et son attention.
- **Autonomie au travail** ▶ il est important que le pouvoir décisionnel et le degré de contrôle accordé au détenteur d'un poste concordent avec ses attentes et ses ressources. La présence de procédures de travail trop détaillées, par exemple, peut contribuer à réduire l'autonomie d'un travailleur.
- **Surcharge de travail** ▶ la surcharge de travail, principalement chez les cadres, est un agent de stress fréquent dans bien des organisations. Bon nombre de cadres se plaignent d'être obligés de travailler après les heures régulières ou que leur travail empiète sur leur vie privée.
- **Rôles** ▶ les aspects reliés aux rôles du travailleur peuvent générer du stress. Il y a surcharge de rôles lorsque les demandes faites auprès d'un employé excèdent ses capacités ; l'ambiguïté du rôle se rapporte aux incertitudes face aux obligations reliées à un rôle (lorsqu'il est mal défini). À cet égard, il est important de s'assurer que les rôles relatifs à un emploi soient clairs, tant du point de vue du détenteur de cet emploi que des autres individus dans l'organisation. Un rôle ambigu et mal défini occasionné par une absence de politiques, de critères d'évaluation ou de rétroaction peut devenir un agent de stress important.

Stress social

Le stress social se rapporte aux interactions quotidiennes du travailleur avec ses collègues de travail et son supérieur immédiat au moment où il exécute ses tâches. Les relations entre collègues de travail doivent être « basées sur une relation d'aide », surtout lorsque les tâches à accomplir sont complexes. Lorsque les tâches sont simples, les contacts doivent permettre un support mutuel afin que la routine au travail puisse plus facilement être assumée. Un supérieur qui entretient avec ses subalternes des relations formelles basées essentiellement sur la hiérarchie ou sur la tâche à accomplir a peu de chances de créer un climat harmonieux, propice au dialogue et au maintien d'un faible niveau de stress.

Les interruptions au travail, comme des appels téléphoniques et la visite impromptue de collègues de travail, empêchent la concentration et créent souvent de la tension. Par ailleurs, des relations interpersonnelles de piètre qualité génèrent une frustration, le souhait de s'absenter fréquemment du travail et du stress. Enfin, dans les organisations où la charge de travail est importante, des travailleurs vont souvent développer de l'agressivité à leur insu envers leurs collègues de travail. Cette agressivité entraînera des comportements réciproques et conduira éventuellement à envenimer davantage les relations de travail en créant un effet de spirale.

Stress de l'organisation

Chez les individus, les sources de stress proviennent de leur environnement externe (un hiver rigoureux, par exemple). Il en est de même pour les organisations, et leurs sources de stress proviennent de leur environnement externe (une récession économique, par exemple).

Les agents de stress externes se rapportent aux divers événements qui se produisent dans l'environnement et qui sont susceptibles d'affecter le fonctionnement d'une organisation. Un environnement turbulent, par exemple, peut l'obliger à réagir rapidement et générer ainsi un stress collectif chez les membres. Parmi les agents de stress externes les plus fréquents, on retrouve les législations défavorables, les changements technologiques et sociaux, les poussées de nationalisme, l'hostilité des concurrents et l'opposition des syndicats nationaux.

S'il existe des agents de stress extérieurs (comme les législations défavorables) exerçant une pression sur l'organisation, il existe aussi des agents de stress à l'intérieur de celle-ci (telle une structure d'organisation inadéquate) exerçant une pression sur les travailleurs.

- **Structures organisationnelles** ▶ la structure détermine l'arrangement préalable du règlement des conflits, par exemple, et spécifie le niveau d'ambiguïté des tâches. Une entreprise fortement structurée ralentit considérablement la prise de décision et les actions qui en découlent, ce qui peut créer de la frustration et du stress.

À l'inverse, une entreprise insuffisamment structurée peut amener de l'incertitude pouvant être mal contenue et générer aussi du stress. Le niveau de structuration d'une entreprise doit donc être optimal et tenir compte de la situation - le niveau de complexité de la tâche et le besoin de rapidité de réponse à l'environnement.

- **Changements fréquents** ▶ les changements importants dans les organisations peuvent être une source importante de stress (réorganisation, réaffectation et licenciement).
- **Climat politique** ▶ bien souvent les ressources et les promotions sont accordées sur des

bases politiques, provoquant ainsi une incertitude quant aux résultats des décisions, ce qui n'est pas le cas d'une décision rationnelle fondée sur des critères connus.

- **Incertitudes sur l'avenir** ▶ les incertitudes au sujet de l'avenir, qu'elles soient reliées à la survie de l'entreprise ou à la possibilité d'un congédiement sont d'autres sources de stress non négligeables.
- **Autres sources de stress organisationnel** ▶ la discipline, les horaires de travail contraignants, les échéanciers serrés (surtout lorsqu'on sait qu'ils seront impossibles à respecter), la déqualification, des perspectives de carrière médiocres, une multiplication des contrôles, une application stricte des règlements et des sanctions ainsi qu'un travail de plus en plus intensif sont d'autres sources de stress.

Bien des personnes, en proie à des angoisses, à des inquiétudes et à des tensions mal définies, font appel à des remèdes bien connus tels une cigarette, un verre d'alcool, une sucrerie ou des tranquillisants dont la fonction est de combattre le stress. Vivre le stress implique qu'il faut d'abord en identifier les sources et ensuite utiliser certains moyens pour le contrôler. Quatre principales options s'offrent alors à nous :

- Supprimer les sources de stress
- Maîtriser les sources de stress
- Soulager les effets de stress
- Développer une tolérance au stress

Il existe plusieurs moyens de gérer le stress tant au niveau de l'individu qu'à celui de l'organisation. Parfois, il est nécessaire d'agir sur les deux plans à la fois. Ainsi, des exercices de détente active risquent d'avoir peu d'incidence sur le stress si l'on est insatisfait de notre milieu de travail.

Sur le plan individuel

Il est possible de vivre et même de connaître la joie avec le stress de la vie personnelle. D'ailleurs, on a souvent plus d'emprise sur sa vie personnelle que sur sa vie professionnelle. Chez la personne stressée, la première étape consiste à admettre qu'il a du stress dans sa vie. Puis, elle doit prendre les moyens nécessaires pour le combattre. Enfin, il est essentiel de bien connaître son niveau de tolérance au stress et de s'engager dans des activités respectant ce niveau de tolérance. Les signes avant-coureurs qui nous indiquent la présence de stress sont les suivantes :

- Accroissement de l'absentéisme au travail
- Retards plus fréquents
- Augmentation des erreurs d'inattention
- Décisions plus difficiles à prendre
- Oublis fréquents
- Problèmes de relations avec autrui

Il existe deux principales façons de contrôler le stress de la vie personnelle : agir sur les attitudes et les comportements, et avoir recours à des programmes de réduction du stress.

Changement d'attitudes et de comportements

Nicolas est parti un peu plus tard et il sait qu'il sera en retard à son travail de 8 h 30. Il se dirige vers son véhicule au pas de course, conduit au-delà de la vitesse permise, grille ou presque un feu rouge risquant ainsi un accident ou tout au moins une contravention. Une fois rendu, il cherche désespérément un espace de stationnement, pour ensuite se rendre à toute vitesse à la salle de réunion, essoufflé. Nicolas doit faire un dernier exploit et tenter de s'intégrer tant bien que mal à la discussion.

Devoir accomplir un tel exploit a quelque chose de particulier quand on sait que Nicolas pourrait éviter tout ce remue-ménage s'il prenait l'habitude de partir à temps. Un meilleur contrôle du stress passe souvent par un changement d'attitudes et de comportements. Certains changements d'habitudes exigent parfois peu d'efforts avec des résultats surprenants. Contrairement à Nicolas, on devrait prendre l'habitude d'arriver à temps au travail, au cinéma ou chez des amis. Voici quelques conseils.

CHANGEMENTS DES ATTITUDES ET DES COMPORTEMENTS

- Fixer-vous des buts réalistes
- Planifier vos activités et établissez des priorités d'action
- Ne vous préoccupez pas trop des détails
- Apprenez à dire non
- Pliez parfois plutôt que de casser
- Apprenez à vous connaître
- Maîtrisez votre milieu
- Ayez une formation adéquate
- Apprenez à vous autogérer
- Prenez un repos suffisant
- Prenez des vacances
- Rechercher un support social
- Adonnez-vous à des activités physiques sur une base régulière
- Entrenez un programme d'orientation professionnelle
- Entrenez un programme d'intervention sur le stress
- Apprenez à rire
- Démarquez votre travail de votre vie privée

Énumérez les stressseurs que vous vivez présentement à l'école. Par exemple, la crainte de déchoquer mon examen de mathématiques, peur d'être refusé à mon DEP, etc.:

Quelles solutions envisages-tu mettre en place pour réduire ou éliminer ces stress?

Est-ce qu'il y a une personne à qui tu peux parler de tes agents stressants? (Enseignants, Conseillère en orientation, le comité étudiant, etc.)

CHANGEZ VOTRE FAÇON DE PERCEVOIR LES ÉVÉNEMENTS
QUI SE PRÉSENTENT À VOUS!

OPTÉZ POUR L'ACTION, LE CHANGEMENT, LE RIRE, ETC.

LE STRESS VERSUS LE CHANGEMENT

Le stress est un élément courant de notre vie. Tout changement peut être accompagné d'un degré plus ou moins élevé de stress. Chaque personne ne réagit pas à un événement de la même façon, car chaque personne ne perçoit pas l'événement d'une façon identique. Le stress n'est pas seulement un élément négatif, il peut être positif et utile. Ce qui risque d'être négatif, c'est le nombre d'événements stressants ainsi que leur persistance dans le temps.

SE PROTÉGER

Être à l'écoute des événements pouvant se produire dans la vie de tous les jours ainsi que des impacts pouvant nous affecter est déjà une bonne prévention. D'apprendre à se connaître et à connaître nos réactions face à diverses situations peut également nous être d'un grand secours. Savoir doser les événements à risques d'impacts au lieu de se lancer tête baissée dans de grands changements; les petits pas sont toujours plus sûrs. Savoir et reconnaître qu'il faut un certain temps pour s'adapter à une nouvelle situation ou un événement marquant de notre vie afin de ne pas se laisser envahir par celui-ci. Être en mesure de dédramatiser les événements en gardant votre sens de l'humour. Adopter une attitude positive face au changement peut vous aider à traverser ce moment avec plus de sérénité. Les attitudes négatives vont à contre-sens du changement et ne peuvent l'empêcher de se produire. Apprendre à reconnaître ses signes de fatigue afin de pouvoir les contrer au lieu de s'épuiser (savoir se reposer et se donner du bon temps, des récompenses; prendre soin de soi). Mais surtout, ne pas oublier que les super-héros, ça n'existe que dans les bandes dessinées, il faut donc savoir accepter et demander de l'aide à notre entourage ou à des spécialistes avant d'être au bout du rouleau...

ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX		ÉVÉNEMENTS PERSONNELS	
Décès du conjoint	100	Emprisonnement	63
Divorce	73	Maladie ou blessure grave	53
Séparation	65	Problèmes sexuels	39
Décès d'un proche	63	Décès d'ami intime	37
Mariage	50	Réussite extraordinaire	29
Réconciliation familiale	45	Début ou fin des études	26
Problème de santé dans la famille	44	Changement important dans les conditions de vie	25

ÉVÉNEMENTS FAMILIAUX		ÉVÉNEMENTS PERSONNELS	
Grossesse	40	Changement d'habitudes important	24
Naissance	39	Nouvelle école	20
Changement d'attitudes important du conjoint	35	Nouvelle résidence	20
Départ d'un enfant	29	Nouveaux loisirs	19
Difficultés avec la belle-famille	29	Changement de pratique religieuse	19
Prise ou perte d'emploi de l'épouse	26	Sommeil très altéré	16
Changements importants dans les réunions familiales	15	Nutrition très modifiée	15
		Vacances	13
		Noël	12
		Événements mineurs	11

ÉVÉNEMENTS AU TRAVAIL		ÉVÉNEMENTS FINANCIERS	
Congédiement	47	Statut très modifié	38
Retraite	45	Emprunt ou hypothèque importants	31
Réorganisation importante	39	Hypothèque acquittée	30
Changement de poste	36	Emprunt moyen	17
Responsabilités très modifiés	29		
Démêlés avec le supérieur	23		
Changement importants dans les conditions de travail	20		

Additionnez le nombre de points correspondant aux événements de vie s'étant produits au cours des 12 derniers mois.

Lorsque les événements d'une seule année totalisent:

150 à 199: crise légère : apparitions de maladies chez 37% des sujets

200 à 299: crise modérée: apparitions de maladies chez 51% des sujets

300 et plus: crise importante: 79% des sujets tombent malades l'année suivante

Quel est votre type de personnalité ?

Prédire le type de personnalité, est-ce possible ? OUI ! Si vous voulez en avoir une bonne idée, remplissez le questionnaire suivant. Répondez-y le plus honnêtement possible en utilisant cette échelle :

1-Jamais
3-Quelquefois

5-Toujours

2-Rarement
4-Fréquemment

- _____ 1- Je veux être le meilleur ou la meilleure dans tout ce que je fais.
- _____ 2- Je suis toujours tendu ou tendue dans une file d'attente.
- _____ 3- Je m'impatiente quand j'attends quelqu'un.
- _____ 4- Je sens mon agressivité monter si je suis obligé(e) d'attendre pour un rendez-vous.
- _____ 5- J'aime conduire mon auto très rapidement.
- _____ 6- Je deviens agressif ou agressive quand mes coéquipiers et coéquipières sont inefficaces.
- _____ 7- Je trouve difficile que quelqu'un d'autre accomplisse une tâche à ma place.
- _____ 8- Il me semble que je travaille plus que les autres personnes.
- _____ 9- Je deviens irritable quand les autres ne prennent pas leur travail au sérieux.
- _____ 10- Je suis toujours déterminé(e) à gagner quand je joue une partie entre amis.
- _____ 11- J'aime beaucoup la compétition.
- _____ 12- Quand je joue avec un enfant, je ne le laisse pas gagner volontiers.
- _____ 13- Je marche, je bouge, je parle et je mange rapidement.
- _____ 14- Je deviens impatient ou impatiente lorsque les événements arrivent trop lentement.
- _____ 15- Je pense continuellement à mes affaires.
- _____ 16- Je me sens coupable lorsque je me repose.
- _____ 17- J'aime argumenter et défier les gens sur leurs idées.
- _____ 18- Il me semble que je manque toujours de temps.
- _____ 19- Je fais mon travail plus vite et plus efficacement que mes coéquipiers et coéquipières.

- _____ 20- J'aime parler de mes succès.
- _____ 21- Je deviens facilement agressif ou agressive avec mon conjoint ou ma conjointe et mes proches.
- _____ 22- Je trouve que je suis inquiet ou inquiète et préoccupé(e).
- _____ 23- J'apparais plus agressif ou agressive que les autres.
- _____ 24- Je laisse paraître mon agressivité.
- _____ 25- Je suis désemparé(e) quand plusieurs choses arrivent en même temps.
- _____ 26- Je trouve que je n'ai jamais assez de temps pour finir mon travail.
- _____ 27- Je n'aime pas me faire aider.
- _____ 28- Je me fie seulement sur moi pour mes travaux.
- _____ 29- Relaxer est une perte de temps.
- _____ 30- Je saute des repas pour travailler.
- _____ 31- Je fais du temps supplémentaire pour impressionner les autres.
- _____ 32- Je cours contre la montre pour me sauver du temps.
- _____ 33- Je perds le contrôle sous la pression extérieure.
- _____ 34- Je fais des erreurs quand on me demande d'accomplir mon travail le plus rapidement possible.
- _____ TOTAL

Interprétation des résultats :

137-170 : type A (Performants-25% maladie du cœur)

103-136 : Type AB (Tendance à l'obsession)

69-102 : score médian (Équilibrés)

35-68 : type BA (Performants et patients)

0-34 : type B (communiquent peu)

Type A

- Très forte motivation
- Fonceur, agressif, compétitif
- Irritabilité, souvent inquiet
- Impatient, met de la pression pour que les choses soient faites
- Toujours pressé, soucieux du temps
- Inactif physiquement, peu de place pour les loisirs
- Veut toujours être le meilleur, perfectionniste
- Apporte du travail à la maison

Type B

- Compétent
- Modéré sur le plan de la compétition
- Allure détendue, facile à vivre
- Rarement impatient, respectueux des autres
- Calme, n'est pas esclave du temps
- Actif physiquement, prend du temps pour les loisirs
- Non préoccupé par le mérite social, ne cherche pas à surpasser les autres
- Sépare le travail et la vie personnelle
- Fait la part des choses entre ce qu'il peut contrôler et non
- Prend mieux la vie
- Prend le temps de se détendre
- Se permet des échecs
- Meilleure opinion de soi-même
- Ne met pas tous les œufs dans le même panier
- N'a pas d'obsession ni de compulsion

Notes :

- Le type A a 2 fois plus de pression que le type B.
- Le type A a 2 fois plus de risques de subir une crise cardiaque
- Le type A a cinq fois plus de risques de subir une seconde crise.
- Le type A a 2 fois plus de crises fatales.
- Le type A fait plus d'argent.
- Le type A a plus confiance en soi et en son apparence.
- Il n'existe pas de type A ou B à l'état pur. C'est un continuum.

Mes expériences de persévérance



Joanne K. Rowling,
Auteure d'HARRY POTTER

EXEMPLE DE PERSÉVÉRANCE

Voici un bref résumé de son histoire de vie :

Joanne fait une fausse-couche. Une première dispute grave avec son mari se termine dans la rue avec l'intervention de la police. Joanne est à nouveau enceinte pendant que Jorge, son mari, fait son service militaire. Les amies de Joanne l'incitent à rompre, sans succès, et Jorge ne veut plus qu'elle voit ses copines. Le 27 juillet 1993 naît Jessica. Joanne perd du poids, devient de plus en plus maigre. Le ménage a atteint son point de rupture, et en novembre 1993, Joanne se retrouve dans la rue, traînée et giflée par son mari, avec le bébé de 4 mois. Quelques jours plus tard, elle retourne en Angleterre avec sa petite fille.

Pendant ce triste épisode, Joanne a continué de travailler sur Harry Potter. Jorge prétend évidemment qu'il a été le premier à lire le manuscrit et qu'il lui a proposé des suggestions importantes. Mais on ne trouve aucune influence du Portugal dans l'œuvre, sauf peut-être la référence possible, pour le titre au poème portant le nom de « *Pierre philosophe* » de Romulo de Carvalho, datant de 1956 et objet d'une chanson populaire en 1970 bien connue des étudiants portugais. Joanne est revenue du Portugal avec 3 chapitres rédigés et beaucoup de notes et de brouillons.

À nouveau la galère

Joanne ne cherche pas refuge chez son père, qui vient de se remarier (2 ans après la mort de son épouse) à 48 ans avec une femme qui a huit ans de moins que lui, son ancienne secrétaire, divorcée, 2 enfants laissés à son époux. Pendant 8 ans, Joanne ne verra plus son père, mais elle ne veut pas parler de différend entre eux. Elle se rend donc à Édimbourg chez sa sœur, qui vient de se marier. Sans ressources, elle trouve difficilement un pauvre appartement. Divorcée, seule avec sa fille, bénéficiant de l'assistance-emploi, elle vit dans ce petit logement mal chauffé avec le minimum vital, 100 \$ par semaine. Elle a décrit l'humiliation hebdomadaire du carnet d'assistance à remettre publiquement à l'employé de l'administration chargé du versement. Elle ne peut améliorer ses revenus car elle ne peut pas travailler plus de deux heures par semaine, tout salaire supérieur à 40 \$ étant déduit de son allocation. Elle est contrôlée régulièrement par

l'assistante sociale, humiliée par des jouets donnés, comme un ours en peluche crasseux qui va directement à la poubelle. Elle, qui avait pris l'habitude de sortir souvent, s'enferme maintenant chaque soir avec son enfant en essayant de suivre une formation complémentaire d'enseignement tout en réfléchissant à Harry Potter.

En mars, Jorge vient du Portugal pour la relancer. Mais elle ne veut pas le voir, elle engage une action en interdiction pour l'empêcher de se rapprocher d'elle et de voir sa fille. Jorge retourne à Porto, elle ne le reverra plus. En août, elle demande le divorce et l'obtient avec la garde de sa fille.

Commence la période la plus sombre de sa vie, la dépression, où elle aurait inventé métaphoriquement les détraqueurs et intégré ce qu'il y a de plus personnel dans le miroir du Riséd grâce auquel Harry voit sa mère. Joanne ne sait pas travailler seule et a besoin à la fois d'être solitaire et entourée (la peur des détraqueurs). Le café est l'endroit qui remplit le mieux cette fonction et lui convient parfaitement pour travailler. Elle va (une tasse de café durant des heures) au café « Le Nicolson's », tenu par chance par son beau-frère. On connaît cette histoire maintes fois répétée de Joanne promenant Jessica dans sa poussette jusqu'à ce qu'elle soit endormie, puis allant écrire au café avec sa fille dans un coin tranquille. N'ayant rien à perdre, ni job ni mari, elle mise tout sur Harry. Elle noircit des pages, son projet est de finir le premier tome avant de chercher sérieusement du travail. Elle pense pourtant que ses livres ne lui rapporteront guère et qu'il va bien falloir manger. Elle réussit l'examen qu'elle préparait lui permettant d'avoir un diplôme de langues modernes d'enseignement. Elle reçoit une bourse du Ministère de l'Éducation et de l'Industrie pour entrer en formation et passer le concours d'aptitude au poste de professeur.

Joanne a envoyé son manuscrit début 1996 à deux agents d'édition. (Elle avait à peine assez d'argent pour le faire et devait retaper ses feuillets faute de pouvoir se payer des photocopies). Le premier agent refuse le manuscrit. Le second, l'agence Little, l'accepte. À partir de maintenant, les faits sont bien connus : contrat d'édition, corrections, recherche d'un éditeur. Douze refusent, jusqu'à ce que Bloomsbury le prenne pour 1.500 £, dont 1.275 revenaient à Joanne, la moitié payable immédiatement. La sortie du livre était prévue pour juin 1997.

Ses problèmes de survie immédiate, bien que rendus moins cruciaux par sa bourse, ne sont pas pour autant résolus par la joie d'avoir été acceptée par une agence littéraire et d'avoir trouvé un éditeur. Une paie de professeur lui est indispensable. Elle a dû suivre un stage de plusieurs semaines dans une école où elle faisait classe sous la tutelle de l'enseignant en titre. De

grosses journées de travail pour Joanne, et première évaluation mauvaise : rien que des notes très moyennes ou médiocres, D ou C. Des observations complémentaires lui donnent, cependant, raisons d'espérer, on la remarque sensible aux besoins des élèves, capable d'une bonne collaboration avec les autres professeurs. Stimulée, elle prépare mieux ses cours, a des résultats nettement meilleurs, des B presque partout. Les qualités relevées sont celles qu'on trouve dans ses récits : bonne planification, compréhension des enfants et imagination. Le stage du second semestre a lieu, par chance, à côté de chez elle, avec à sa disposition une crèche pour enfants. Elle utilise des méthodes actives, des cartes à questions qu'elle dessine elle-même, des diagrammes, des mots croisés, des extraits de magazines français. Ses cours plaisants intéressent les élèves qui travaillent, tout le contraire de Rogue qui maltraite et ridiculise ses élèves. Pas de rangées d'élèves paresseux dans sa classe (comme à sa propre école primaire). Les résultats sont très bons. En fin d'année, rien que des A, un niveau exceptionnellement élevé.

En juillet 1996, elle obtient son diplôme d'enseignante. En une année, elle a restructuré sa vie, elle est enseignante et une auteure sur le point d'être publiée. Elle s'attend évidemment à devoir gagner sa vie comme professeur, métier qui rapporte peu à une débutante. Ses livres lui fourniront un complément, car elle manque toujours d'argent. Elle trouve un poste à l'école de Leith, à deux pas de chez elle.

Joanne auteure

Elle a corrigé les épreuves du premier tome et écrit le second, « *La chambre des secrets* ». L'éditeur lui a fait mettre deux initiales avant son nom, à l'américaine. Elle a choisi K, par affection pour sa grand-mère Kathlen et pour l'euphonie. Exceptionnellement, elle réussit à obtenir une bourse d'auteur du Conseil Écossais des Arts (il faut normalement avoir édité un livre pour l'avoir et pouvoir ainsi écrire tranquillement le second). L'entretien se révèle concluant, elle obtient une bourse de 8.000 £. Son premier achat est un traitement de textes, qui lui permet d'en finir avec la machine à écrire. Elle continue à rédiger des notes dans des cafés et à planifier le parcours de tous ses personnages. Elle classe toujours ses notes dans des cartons à chaussures. Ces notes lui sont indispensables, car elle y ajoute au fur et à mesure tous les éléments concernant un personnage, si bien, qu'avec ses fiches elle peut se rappeler tous les détails des personnages et péripéties à plusieurs tomes d'intervalle.

La publication a lieu, comme prévue, le 26 juin 1997 et l'accueil est favorable. Un éditeur américain Scholastic achète les droits pour 100 000 \$. Le montant de cette somme fait que, du

jour au lendemain, Joanne devient célèbre. Elle passe une semaine au téléphone. La presse s'empare de son cas et invente diverses histoires plus ou moins sensationnelles. A la fin de 1999, « *Harry Potter et l'école des sorcières* » figure parmi les meilleures ventes de l'année.

Le manuscrit du second tome est remis à l'éditeur quelques mois plus tard. Joanne a déménagé pour un appartement plus vaste, avec une chambre pour Jessica et un bureau pour elle. Elle travaille à son troisième livre dans des conditions maintenant différentes : tournées de promotions, lectures à enfants et séances de signatures. Mais elle cherche à protéger autant que possible sa vie privée. En juin 1999, la voilà devenue millionnaire. Des chèques de l'assistance-emploi aux redevances de 15 à 20 % du prix de vente de ses livres, **il lui a fallu 5 ans pour réussir**. Elle reçoit des centaines de lettres par jour.

En 2000, Joanne est consacrée auteure de l'année. L'étudiante médiocre est admise docteur honoris causa ès lettres de l'Université d'Exeter dans une grande cérémonie de prestige.



Rowling a reçu la médaille de l'Ordre de l'Empire Britannique (des mains du Prince Charles)

Il faut croire en nos rêves les plus chers et investir temps et efforts pour notre réussite personnelle... CROYEZ EN VOUS!!! et en VOTRE POTENTIEL!!!

Mes expériences de Persévérance

Enfance

Situation de persévérance

Moyens de persévérer

Mes expériences de Persévérance

Adolescence

Situation de persévérance

Moyens de persévérer

Mes expériences de Persévérance

vie adulte

Situation de persévérance

Moyens de persévérer



EXPÉRIENCES ACTIVES DE
RÉUSSITE

1. Je me rappelle un geste que j'ai posé dont je suis fier, fière, et qui a eu un résultat positif.

2. Quel était mon but? Qu'est-ce que je voulais atteindre en faisant cela?

3. Pourquoi? Pour quelles raisons est-ce que j'avais envie de faire cela?

4. Qu'est-ce qui me prouvait que j'étais capable de faire cela?

Le sentiment de réussite nourrit la motivation.

LA MOTIVATION

Définition

La motivation, c'est le **moteur** intérieur qui vous pousse à agir, qui vous donne l'**énergie** nécessaire pour vous lever le matin, assister à vos cours, faire vos travaux, réussir vos démarches. C'est le **désir** d'obtenir du succès dans ce que vous entreprenez.

Types de motivation :

Il existe différents types de motivation.

- 1- La motivation à court, à moyen et à long terme.

Ex. : J'étudie aujourd'hui pour réussir l'examen de demain.

J'étudie aujourd'hui pour avoir mon diplôme en fin d'année scolaire.

J'étudie aujourd'hui pour avoir un meilleur fonds de retraite.

- 2- La motivation positive et la motivation négative.

Ex. : J'étudie pour le plaisir de comprendre, être fière de moi, faire plus d'argent.

J'étudie pour ne pas échouer, ne pas me faire faire des reproches, ne pas être chômeur.

Même si les deux types de motivation peuvent vous influencer, il semble que la motivation positive soit plus efficace. Quand on pose un geste, il est préférable de penser aux avantages de le faire plutôt qu'aux inconvenients qui arriveraient si on ne le faisait pas.

- 3- La motivation externe (source extérieure) et la motivation interne (source intérieure)

Ex. : Je mange parce que j'ai faim

Je mange parce que ma mère veut que je finisse mon assiette

Ces deux types de motivation peuvent être efficaces (je mange dans les deux cas) mais l'un est plus agréable que l'autre et a plus de sens pour moi.

QUESTIONNAIRE

ÉLÉMENTS QUI FONT NAÎTRE LA MOTIVATION

1- Cochez vrai ou faux aux questions du test.

Je veux réussir mes études pour:	Vrai	Faux
- faire plaisir à mes parents	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- gagner plus d'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- occuper mon temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- me prouver que je suis capable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- me faire des amis, des contacts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- quitter ma routine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- développer ma personnalité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- être fier, fière de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- faire comme les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- acquérir de nouvelles compétences	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- exercer un nouveau métier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- me sentir comme les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- plaire à un(e) ami(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- satisfaire une vieille ambition	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- autres :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2- Choisissez, parmi les énoncés auxquels vous venez de répondre vrai, l'élément le plus important pour vous, et transcrivez-le ici.

3- Dites pourquoi cet élément vous paraît le plus important.

4- Indiquez le but que vous vous êtes fixé quand vous avez décidé d'effectuer un retour à l'école.

5- Discutez des réponses 2, 3 et 4 avec les membres de votre groupe.

QUESTIONNAIRE

ÉLÉMENTS QUI PEUVENT DIMINUER OU MÊME VOUS FAIRE PERDRE VOTRE MOTIVATION

1- Identifiez les principaux éléments qui sont ou qui pourraient être les plus nuisibles à votre motivation.

Les éléments qui peuvent diminuer ou bloquer ma motivation sont :

- Je n'ai pas de projet précis	
- Je manque d'intérêt	
- J'ai du mal à respecter mes échéanciers	
- Je manque d'attention et de concentration	
- Je pense que je ne suis pas capable de réussir	
- Je me décourage rapidement devant les difficultés	
- Je me laisse envahir par mes problèmes personnels	
- Je n'ai pas une très bonne santé	
- J'ai du mal à comprendre les consignes	
- J'abandonne souvent un travail dès le premier échec	
- Autres	
-	
-	

2- Mentionnez ici l'élément qui est ou qui pourrait être le plus nuisible à votre motivation.

3- Dites pourquoi?

QUESTIONNAIRE

SUGGESTIONS D' ACTIONS POUR AIDER À RETROUVER LA MOTIVATION

1- Soulignez, avec un marqueur, les trois suggestions que vous trouvez les plus pertinentes pour vous, parmi les suivantes.

Les actions qui m'aideraient à retrouver ma motivation sont :

-	Je consulte une personne ressource pour préciser mon but professionnel
-	Je me donne de petites récompenses quand je passe à travers des difficultés
-	Je reconnais un problème qui me tracasse et j'en parle avec quelqu'un en qui j'ai confiance
-	Je fais une liste des choses que j'ai apprises
-	Je prends de bonnes nuits de sommeil
-	Je surveille mon alimentation
-	Je parle de ma crainte de l'échec avec mes formateurs
-	Je repense à mes éléments déclencheurs
-	J'essaie de découvrir ce qui favorise mon attention et mon observation quand je regarde une émission de télévision par exemple
-	J'écris dans un agenda les travaux à faire, les rendez-vous, etc.
-	Je me lève le matin et je soigne ma personne
-	Je me trouve des activités stimulantes
-	Je bouge, je m'active, même si cela ne me tente pas
-	Je me donne des moyens concrets qui me rappellent mes objectifs (dessins, mémos, calendrier, objet, chanson)
-	Je cultive des pensées positives et réalistes
-	Autres
-	

2- Relisez maintenant les trois suggestions que vous venez de souligner; choisissez-en une puis transcrivez-la sur les lignes qui suivent.

3- Expliquez votre choix.

4- Cherchez des suggestions que vous pourriez donner aux membres de notre groupe dont la motivation pourrait faiblir.

Les autres peuvent :

- ☺ m'indiquer la voie,
- ☺ me soutenir dans ma démarche,
- ☺ me rappeler à l'ordre à l'occasion,

mais ...

- ☺ personne ne peut vivre ma vie pour moi.

QUESTIONNAIRE

MOTIVÉ, OUI OU NON?

Les éléments qui suivent ont rapport à la motivation que tu entretiens par rapport au but ultime que tu t'es fixé.

Cochez la bonne réponse.	Oui	Non
1. J'ai un but, un projet de vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. J'ai choisi ce but en fonction de moi, de mes intérêts, de mes capacités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ce but est attrayant pour moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. J'ai confiance de pouvoir atteindre ce but.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je retire du plaisir à faire les démarches pour atteindre ce but.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOTAL :	_____ / 5	

Répondre **OUI** aux 5 questions témoigne d'une motivation à long terme suffisamment forte pour soutenir les efforts que tu auras à fournir pour réussir.

Pour que ces idées restent ...

- ☺ Rappelez-vous que la **motivation** est l'élément déclencheur qui pousse à apprendre.

- ☺ La **motivation** vous donne l'élan qu'il vous faut pour atteindre le but que vous vous êtes fixé.

- ☺ Il peut arriver pour toutes sortes de raisons que votre **motivation** faiblisse ou disparaisse.

- ☺ Il importe de trouver le moyen ou la personne qui peut vous aider à reprendre votre élan, à se trouver votre **motivation**.

- ☺ Restez en état de vigilance pour conserver l'atout majeur qu'est votre **motivation**.

BONNE CHANCE!



Questionnaire

1-Que retenez-vous de la vidéo Moi inc?

2-Énumérez vos sources de motivation.

3-Quel département de votre vie est présentement à prioriser et pour quelles raisons ?

Nom de l'étudiant

Date

Se parler positivement



Application de la méthode rationnelle-émotive

Un examen jugé difficile ?	
Pensées négatives	Pensées positives et réalistes
Il faut à tout prix que je réussisse cet examen	Il serait préférable pour moi de réussir. Ce serait plus commode. Je me sentirais libéré.
Si j'échoue, ma vie est finie !	Mais non ! Un échec n'est pas une catastrophe mais tout au plus un embêtement, une erreur de parcours.
Je suis un raté si je ne réussis pas.	Un échec demeure un échec et ne fait pas de moi un raté pour autant. Je suis un être humain qui parfois réussit et parfois échoue.
Si j'échoue, tout le travail que j'ai fait est perdu.	Probablement pas. J'aurai quelques efforts de plus à tenter, tout simplement, et je suis capable de le faire.
Si j'échoue, les gens autour de moi me trouveront stupide.	Je n'ai pas besoin de l'approbation des autres pour être heureux. Je peux me passer de leur opinion.
Si j'échoue, les autres seront déçus de moi.	Ils sont déçus pour moi et non de moi.
Je n'aurai jamais assez de temps pour finir.	Peut-être que oui, peut-être que non. M'énerver ne peut que me nuire. Je fais mon possible. Je verrai à mesure que le temps passera.
Je suis certain de ne pas avoir assez étudié.	Rien ne dit ça. Comment le savoir avant de passer l'examen ? C'est un risque à prendre, c'est vrai, mais ça en vaut la peine.
Les examens ont été inventés pour faire échouer les élèves !	Faux. Je ferais mieux de considérer les éléments positifs des examens et ils sont nombreux. : <ul style="list-style-type: none"> • mieux maîtriser mes acquisitions; • devenir plus compétent; • m'autoévaluer; • me former intellectuellement compte tenu de la rigueur qu'ils exigent; • parvenir à la réalisation de mes objectifs professionnels.
<p>En fait, jouez à l'avocat du diable avec vos pensées négatives et trouvez des versions positives et réalistes. Si votre anxiété est la réaction première avec laquelle vous abordez une situation, vous serez sérieusement ébranlé.</p> <p>Prenez le temps de vous y mettre, car « patience et constance font plus qu'anxiété ou que rage. »</p>	

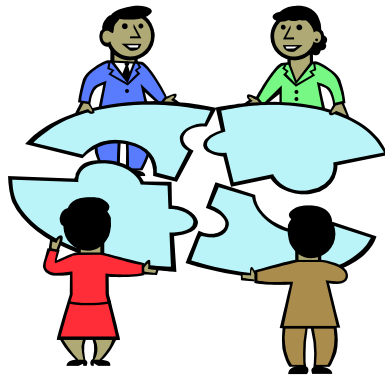
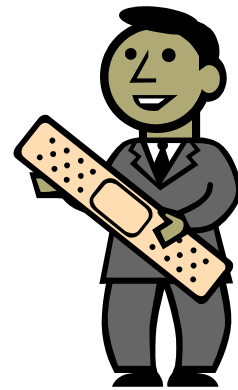
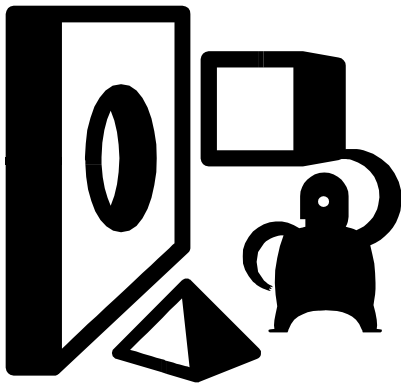
Énoncez une situation qui vous occasionne de l'anxiété.

Pensées négatives

Pensées positives et réalistes

1.	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
2.	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
3.	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
4.	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
5.	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Une façon de résoudre des problèmes



POURQUOI DES CONFLITS?

Dès la **naissance**, le nourrisson crie à pleins poumons pour exprimer son mécontentement; sa mère n'a pas réussi à combler parfaitement ses besoins principaux du moment.

Les **amoureux** qui se querellent expriment également une insatisfaction. Le conflit est alors le prélude à un changement important, soit une adaptation mieux réussie dans la relation ou à une rupture salutaire.

Des **collègues** impliqués dans un conflit interpersonnel sont également aux prises avec des besoins insatisfaits.

L'ENJEU est toujours la satisfaction de nos principaux besoins. Mais pour que cet objectif d'épanouissement soit atteint, il ne suffit pas d'être en conflit, il faut y trouver une SOLUTION HARMONIEUSE.

Les types de conflits

LES MALENTENDUS : Il est le plus fréquent des conflits et, heureusement, le plus facile à résoudre. Il résulte toujours d'une erreur d'interprétation. Il est d'abord unilatéral, mais peut devenir réciproque à partir des réactions de la personne offensée.

Les ingrédients essentiels pour créer un malentendu

- Aborder un point sensible chez la personne (une vulnérabilité)
- Une action dont la signification est ambiguë
- Une interprétation qui attribue une signification négative à cette action
- Un lien direct entre cette signification et ce point sensible
- Une réaction d'auto-protection (évitement ou attaque)

Le malentendu trouve toujours sa source dans une incompréhension. La personne interprète l'action de son interlocuteur à travers ses propres craintes.

CONFLITS D'INTÉRÊTS : Il s'agit de situations où les intérêts de deux individus sont divergents ou contradictoires. Ce type de conflit correspond à une complication fréquente dans ce que j'appelle la compétition-combat.

CONFLITS DE PERSONNALITÉ : On les appelle aussi des « antipathies naturelles ». Ces conflits ont tendance à se déclencher rapidement, souvent au premier contact, à partir d'une connaissance très sommaire de l'autre. On pourrait les comparer, par leur intensité et leur développement instantané à un « coup de foudre négatif ». Ils dépendent de l'individu plus que des événements.



L'ART DE RÉSOUDRE DES CONFLITS

1-Prendre le temps de se calmer

- Prenez de grandes respirations
- Retirez vous quelques instants
- Parlez-vous (à vous mêmes)
- Identifiez votre émotion ou votre sentiment

2-Prendre le temps de s'expliquer

- Chaque individu essaie de comprendre l'autre en l'écoutant, sans l'interrompre.
- Chaque individu exprime son point de vue et/ou comment il se sent.

3-Prendre le temps de chercher une solution

- Quelle solution choisir pour tenter de résoudre le conflit. Plusieurs solutions peuvent être possibles. Il s'agit de choisir celle qui semble convenir le mieux à la situation et à chacune des personnes en cause.

Exemples de solutions :

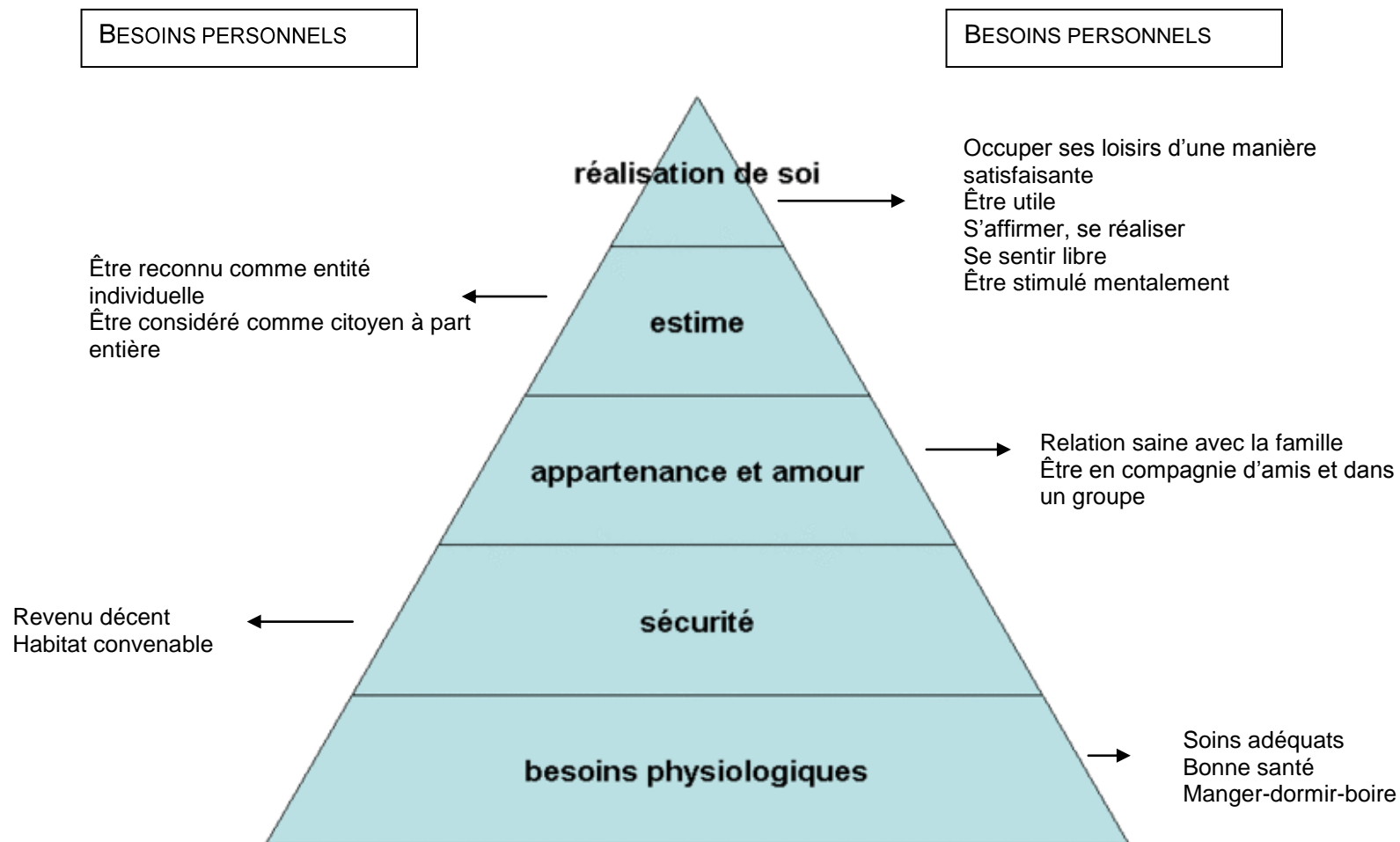
- S'excuser - en reconnaissant ses torts
- Réparer - en tentant de réparer le tort causé
- Proposer un compromis

Si la solution retenue ne fonctionne pas, on peut chercher une autre solution ou utiliser une stratégie différente. Par exemple, si après avoir essayé une ou des solutions, je n'ai pas réussi à régler le conflit, je m'éloigne alors de celui-ci (je me retire ou j'ignore ce qui se passe.).

OU BIEN JE PEUX EN PARLER...

Maintenant, voyons les étapes de résolution de problèmes.

PYRAMIDE DES BESOINS



Mes perceptions et mes attitudes

Les êtres humains, en changeant les attitudes intérieures de leur esprit, peuvent transformer les aspects extérieurs à leur vie.

William James

Lorsque je suis confronté à des problèmes et que je n'arrive pas à progresser vers leur résolution, ce n'est pas toujours l'ignorance des solutions qui en est la cause. Il est possible que je sache très bien ce que je devrais faire pour résoudre le problème. Il en est ainsi pour la recherche d'emploi, car, même lorsque je connais les techniques et les stratégies gagnantes, il se peut que je n'arrive pas à me mobiliser, à faire ce qu'il faut pour reprendre le chemin du travail.

J'ai l'impression d'être incapable d'y arriver, je n'ai pas confiance en moi et j'ai encore moins confiance aux employeurs qui ne veulent embaucher que des jeunes, que des diplômés, que des gens qui possèdent des compétences que je n'ai pas. Peut-être, en fait, qu'il n'y a aucune solution et que je vais rester au chômage toute ma vie. Après tout, je suis un travailleur âgé et c'est bien connu que les employeurs ne veulent plus des vieux. Dès 50 ans, on n'est plus capable de contribuer à la société. On devrait être à la retraite. Tout le monde sait que se trouver un emploi c'est « mission impossible ». Pourquoi essayer puisque la partie est perdue d'avance?

Quand j'emprunte cette route, qu'est-ce que je fais? Je pense que je n'ai aucune chance de décrocher un emploi qui me conviendra, je suis de plus en plus découragé et je n'utilise pas les moyens qui me permettraient de m'en sortir. Se pourrait-il que mes attitudes soient en cause?

Quand mes pensées, mes émotions et mes gestes se conjuguent pour m'amener à trouver une solution, je n'éprouve pas de malaises ou d'ambivalence, je ne me sens pas confus. Toutes mes énergies vont dans le même sens. Je me dirige vers mon but en me sentant confiant de l'atteindre. Par contre, si dans le cadre de ma recherche d'emploi, je fais des réflexions et des exercices pour mieux me connaître en me disant que c'est inutile, que je suis totalement méfiant envers les employeurs que je rencontre, que je laisse ma peur m'empêcher d'utiliser les techniques qu'on dit gagnantes et que mon anxiété est visible, un CV impeccable ne sera pas suffisant pour renverser la vapeur et faire en sorte que je décroche un emploi.

L'âge, quant à lui, est un obstacle seulement si je le considère comme tel. Si mon attitude est défaitiste, que je vais en entrevue en pensant que l'employeur ne voudra pas de moi parce que je suis trop vieux, c'est exactement ce qui arrivera. Si au contraire, mon attitude est proactive, je considérerai que l'âge est un avantage dans le genre de travail que je cherche et je serai confiant de décrocher un emploi qui me convienne, peu importe le nombre de bougies que j'ai soufflées à mon dernier anniversaire.

Dans l'état d'esprit de victime on n'agit pas, peu, ou très inefficacement. On passe l'essentiel de son énergie à se plaindre, à critiquer et à attendre ou même à exiger que les autres changent.

Anne Marquier

Mes perceptions de la réalité, créées à partir de mes expériences passées, me font voir la vie sous un angle très personnel. Même si je prends conscience que la réalité pourrait être différente, il peut m'être difficile d'envisager la possibilité de transformer ma vision des choses. Ouvrir mon esprit, considérer d'autres options, m'exposer à des situations nouvelles même si elles me mettent mal à l'aise au départ, me donneraient pourtant plus de maîtrise sur ma vie.

Est-ce que je choisis d'être une victime?

Suis-je impuissant à changer ma situation?

Est-ce que je me considère comme quelqu'un de vulnérable dans un monde injuste et hostile?

Est-ce que je n'ai aucun pouvoir sur ce qui m'arrive?

Est-ce que je baisse les bras lorsque des obstacles surviennent?

Est-ce que j'ai l'impression que les autres essaient de m'écraser ou de me dominer?

Est-ce que je me sens limité par les autres ou par les circonstances?

Est-ce que je crois que le bonheur, le succès et la prospérité sont pour les autres seulement?

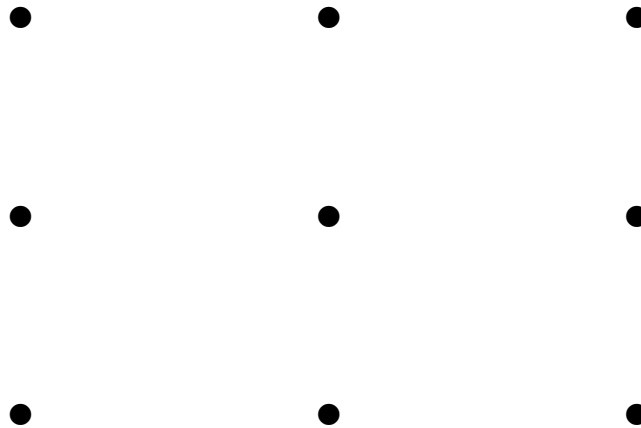
Est-ce que j'ai confiance en ma capacité de m'en sortir?

Le temps d'arrêt que je vis actuellement peut me fournir l'occasion de consacrer de l'énergie et du temps à la transformation de certaines de mes attitudes et à l'adoption de nouvelles façons de penser. Je peux remettre du rire et de la joie dans ma vie. Je peux aussi transformer mes attitudes en me mettant dans l'action, en prenant des risques, en faisant un effort conscient pour dépasser ma timidité ou ma peur. Si je trouve insatisfaisante ma situation actuelle, je peux choisir d'agir pour la changer.

Je n'ai pas de pouvoir sur ce qui m'arrive.

J'ai, cependant, du pouvoir sur ma réaction à ce qui arrive.

Le défi qui vous est présenté :
relier les 9 points à l'aide de 4 lignes droites,
sans jamais lever le stylo de la feuille.



Notes

PASSÉ

PRÉSENT

AVENIR

Quelle attitude est-ce que je choisis de laisser derrière, qui ne m'est pas utile, qui risque de freiner ou de nuire à ma réussite scolaire?

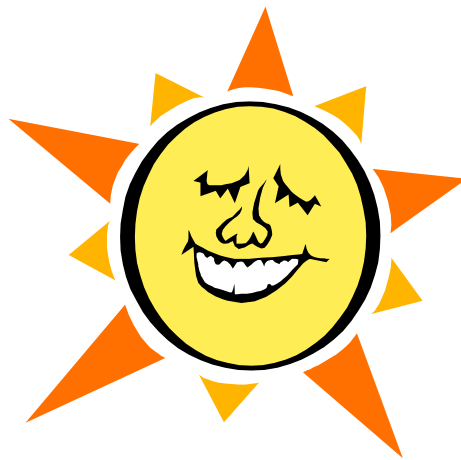
Quelle attitude dois-je adopter pour améliorer mes chances de succès?

Quelle attitude devrais-je transformer pour augmenter mes chances de persévérance scolaire?

**AU JUSTE, QU'EST-CE QUE
 L'ON VOULAIT DIRE ...
 JUSTEMENT... ?**

ÉNONCÉ	IDÉE	VOTRE PERCEPTION
J'ai eu une mauvaise note en mathématiques.	Sur 100	
C'est une femme d'un certain âge.	Son âge	
C'était un long voyage.	En km	
Je l'ai attendu longtemps.	En minute	
Mon loyer est très cher.	En \$	
Il fait une chaleur épouvantable.	En degrés	
Le dépanneur est à deux pas de l'école.	En mètres	
Mon copain habite une grande maison.	Nombre de pièces	
Elle gagne très bien sa vie.	En \$	
Il conduit beaucoup trop vite.	En km / heure	
Ce couple a le nombre d'enfants idéal.	Le nombre	
Elle se couche tard tous les soirs.	Heure	
Je reviendrai vous chercher tout à l'heure.	En minute	
Mon copain est un grand homme.	En centimètres	
L'entreprise a beaucoup d'employés.	Combien	
Ma collection contient beaucoup de disques laser.	Combien	

Le développement de l'estime de soi



ESTIME ET CONNAISSANCE DE SOI

- Bien se connaître pour mieux s'apprécier
- Croire en soi et en son potentiel
- Voici plusieurs notions que nous allons explorer ensemble...

À NE PAS FAIRE!

Évitez de déformer votre pensée.

Ne généralisez pas trop, en généralisant, vous donnez la fausse impression que vos pensées s'appliquent à tout coup. Remplacez « toujours » et « jamais » par « parfois ».

Évitez de cataloguer les autres de manière négative.

Évitez de lire dans les pensées des autres.

N'essayez pas de tirer des conclusions avant d'avoir toute l'information nécessaire. Pour l'obtenir, vous pouvez directement poser la question.

N'établissez pas de règles sur la façon dont les autres devraient agir.

Établir des règles sur la façon dont les autres doivent se comporter peut engendrer en nous colère et déception, car les autres agissent rarement comme nous le souhaiterions.

N'exagérez pas la signification d'un événement.

Considérer les conséquences d'un événement négatif comme une catastrophe signifie que vous les avez exagérées.

Reconnaître vos attributions négatives

- Rien ne fonctionne jamais pour moi.
- Je suis nul dans cette matière.
- J'ai échoué parce que je suis nulle.
- J'ai toujours été poche en français, en maths...
- Je ne comprends jamais rien!
- Je ne suis pas intelligent.

- Je n'ai pas de chance dans les examens. / Je n'ai jamais eu de chance.
- Je ne comprends pas parce que les profs m'ont mal expliqué avant / je ne l'ai pas appris de cette façon.
- Je ne réussis pas, car mes parents ne m'ont jamais aidé.
- J'ai réussi par chance, c'est de la luck!
- J'ai réussi parce que la tâche était facile!
- On m'a beaucoup aidé, je n'aurais pas réussi tout seul!

Reformulation-attributions positives

- Je peux le faire, si j'essaie.
- J'ai beaucoup travaillé, j'ai fourni énormément d'efforts. / J'ai travaillé fort, je suis fier, fière de moi.
- Je suis arrivé car j'ai utilisé la méthode ou la stratégie qu'on m'a apprise.
- Je suis parvenu car je comprends la démarche.
- Même si c'est difficile où je n'ai pas réussi / terminé, j'ai essayé.
- J'ai déjà réussi dans ... je suis capable de ...

Se parler positivement, ça rapporte.

- Exemples d'énoncés constructifs
 - J'ai fait du bon travail.
 - Je n'ai pas besoin d'être sur la défensive, je serai réceptif et ouvert.
 - J'ai, en général, travaillé très fort et obtenu de bons résultats.
 - Je me suis bien préparé.
 - Je sais que mon idée (ou mon plan ou mon rapport) est valable.
 - Je vais porter attention aux propos positifs qu'il tient et pas seulement aux propos négatifs.
 - Je vais parler lentement et calmement.
 - Je vais reconnaître les préoccupations de l'autre personne.
 - Je vais poser des questions si quelque chose n'est pas clair.

Être à l'écoute de soi

- Reconnaître nos réactions physiologiques
- La transpiration, l'accélération du rythme cardiaque et de la fréquence respiratoire de même que l'augmentation de la pression artérielle sont des signes de changements physiologiques.

En n'étant pas à l'écoute des changements de votre corps, vous courez le risque d'agir de manière impulsive.

Moyens pour réduire le stress

- ❑ La relaxation est le meilleur moyen pour diminuer votre niveau de stimulation.
- ❑ Technique de relaxation conditionnée
 - Choisissez un endroit calme où vous ne serez ni dérangé ni distrait
 - Mettez-vous à l'aise
 - Adoptez une attitude passive
 - Choisissez un concept qui vous calme et répétez-le sans relâche
- ❑ Éliminer les comportements improductifs
 - Prenez de grandes respirations
 - Engagez un dialogue intérieur constructif
- ❑ Modifier sa perception de la situation
 - Le vrai problème n'est pas « qui est impliqué »; le vrai problème est **comment je réagis**
 - le vrai problème n'est pas « ce qui est fait »; le vrai problème est **ce que je ressens**
 - Le vrai problème n'est pas « comment cela arrive »; le vrai problème est **comment je dois y faire face**
 - Le vrai problème n'est pas « pourquoi cela arrive »; le vrai problème est **pourquoi je réagis de cette façon**
- ❑ Autres techniques pour gérer ses émotions
 - Faites preuve d'humour
 - Réorientez votre énergie émotionnelle
 - Prenez un temps d'arrêt
 - Gérez votre colère
 - Communiquez votre colère
 - Faites savoir à la personne avec qui vous avez un échange houleux que vous êtes en colère
 - Indiquez que vous souhaitez vous retirer temporairement
 - Prenez un temps d'arrêt et déterminez avec l'autre un temps de retour
 - Retirez-vous immédiatement
 - Une fois seul, prenez des grandes respirations ou formulez des énoncés constructifs
 - Utilisez ce temps d'arrêt à bon escient
 - Accomplissez des tâches qui vous tiendront occupé. La relaxation vous aidera aussi à vous calmer

Écoute active

- L'écoute active est le moyen utilisé pour saisir toute la signification d'un message. Celle-ci implique que le récepteur doit:
 - Centrer son attention sur la personne qui parle
 - Ne pas juger
 - Chercher à saisir « au-delà des mots »
 - Reformuler ce qu'il a compris de ce que l'autre lui a communiqué
- Liste de points qui pourraient servir de guide pour une écoute active
 - Avoir une attitude active (se concentrer)
 - Regarder la personne qui parle
 - Arrêter de parler
 - Être objectif : une opinion est une opinion, un fait est un fait
 - Chercher la même longueur d'ondes
 - Découvrir l'idée maîtresse (l'essentiel du message)
 - Découvrir le but de la communication
 - Réagir s'il y a lieu

Reformulation

- Reformulation constructive
 - On appelle reformulation une intervention de rétroaction qui consiste à redire en d'autres termes et d'une manière soit plus concise ou plus explicite ce que l'interlocuteur vient d'exprimer.
- La reformulation permet d'atteindre 3 résultats
 - Le récepteur peut ainsi facilement vérifier s'il n'a pas introduit quelque chose de différent, d'interprétatif, dans le message qu'il vient de recevoir.
 - L'émetteur du message initial est certain, s'il se reconnaît dans la reformulation, d'être en bonne voie de se faire comprendre; il est ainsi encouragé à s'exprimer davantage.
 - Le récepteur peut vérifier s'il a fait preuve d'une bonne qualité d'écoute et d'une bonne compréhension du message exprimé.
- La reformulation prévient les malentendus. Le reflet du message initial peut prendre 2 formes
 - Reflet simple ou répétition
 - Permet à la personne se sentant souvent contredite ou critiquée de se sentir enfin reçue et respectée.
 - Reflet de sentiments
 - le récepteur reformule le message de l'émetteur, mais en essayant de faire ressortir les émotions qui y sont rattachées ou véhiculées.

Rétroaction

- Types de rétroactions
 - Évaluative
 - L'émetteur de la rétroaction porte un jugement en fonction de ses valeurs personnelles.
 - Descriptive
 - L'émetteur trace un portrait sans porter de jugement; il fait simplement une **description factuelle**.
 - Personnelle
 - L'émetteur n'évalue pas, ni ne porte de jugement sur l'autre; il s'agit d'une description du monde émotif de celui qui parle.
- La rétroaction « idéale » (descriptive-personnelle)
 - Une critique ou une reformulation constructive peut aider une personne dans sa croissance personnelle. La rétroaction doit être « utilisable ». Elle devient utilisable lorsqu'elle contient des informations exactes et suffisantes par rapport à un comportement ou une attitude.

Langage non verbal

Le langage corporel signale, pointe, oriente. Un regard, un mouvement de tête, la façon dont s'animent les mains, tous ces gestes ont un sens qui, selon le contexte, communiquent ou non la permission d'établir un contact. Il peut arriver qu'il soit incohérent ou contradictoire au langage verbal.

- Liste de questions qui donne une idée des situations quotidiennes où le langage non verbal a sa place
 - Est-ce que je me fais une idée de ce que sont les autres à leur façon de marcher?
 - Est-ce que j'attache beaucoup d'importance à l'expression des yeux?
 - Les gens sont-ils conscients des messages corporels qu'ils émettent?
 - Les gens sont-ils davantage conscients des messages corporels qu'ils reçoivent?
 - Jusqu'à quel point puis-je décoder le langage corporel?
 - Jusqu'à quel point suis-je conscient des messages que j'envoie?
 - Quelle est la partie de mon corps qui envoie le plus de messages?
 - Jusqu'à quel point mes relations sont-elles conditionnées par le corps de l'autre?
 - Mon air habituel à l'école, au travail influence-t-il mes patrons, mes collègues, mes clients?
 - Est-ce que certains gestes qui me sont typiques envoient des messages?

- Par le langage corporel, les vêtements, la coiffure, la posture, la démarche, l'expression faciale, etc., on émet déjà des messages.
- La figure est la partie la plus expressive du corps, la présence des yeux et l'extraordinaire mobilité des très nombreux muscles du visage, permettent une multitude d'expressions différentes.
- Dans le silence, les mains peuvent aussi devenir très éloquentes, leur position, leur « organisation », leur morphologie même contiennent des informations précieuses sur la personne à qui elles appartiennent.

Réseaux et canaux de communication

- Réseaux
 - Formel (émetteur et récepteur du message sont connus et ils communiquent par une structure établie)
 - Informel (émetteur et récepteur du message sont connus ou identifiés, mais ceux-ci ont communiqué hors d'une structure officielle)
 - Implicite (ce réseau provient souvent des traditions et des habitudes admises et connues, l'émetteur n'est pas identifié, le récepteur n'est pas désigné, et l'information se répand à la façon d'une rumeur)
- Canaux
 - Circuits physiologiques (audition, vision, contact tactile, etc., ...)
 - Circuits techniques (son, images, écriture, etc.,...)

Estime de soi

- Déterminants de l'estime de soi
 - L'écart entre ce que l'on est et ce que l'on voudrait être
 - Les réussites que l'on obtient en fonction des ambitions que l'on a
 - L'approbation des autres
 - Le besoin fondamental d'une estime de soi positive

L'estime de soi découle d'une comparaison entre les idées que chacun a de ce qu'il est réellement et les idées décrivant ce qu'il souhaiterait ou devrait être.

L'écart entre ce que l'on est et ce que l'on voudrait être

- Lorsqu'une personne dresse une liste de caractéristiques servant à la définir (elle décrit son concept de soi réel et actuel).
- Elle peut dresser d'autres listes, celles des qualités qu'elle aimerait posséder (elle décrit son concept de soi idéal).
- Elle peut dresser d'autres listes, celle des qualités qu'elle devrait avoir (elle décrit son concept de soi obligé).

Les réussites en fonction de ses ambitions

- Généralement, les succès engendrent une image positive de soi, et les échecs la détruisent.
- Plus grandes sont les réussites d'une personne dans la vie, plus grande sera son **estime de soi**.
- La valeur des réussites dépend de différents facteurs :
 - Le degré de difficulté de la tâche;
 - L'originalité de l'action et de son résultat;
 - La reconnaissance sociale;
 - Les ambitions premières.
- L'approbation des autres
 - Les évaluations et les jugements d'autrui agissent directement sur l'évaluation de soi.
 - Qu'on le veuille ou non, nul n'est insensible aux jugements des autres, plus particulièrement des personnes qui comptent pour soi (parents et amis).
 - Les appréciations sociales forment l'estime de soi.
- Le besoin fondamental d'une estime de soi positive
 - Le besoin de maintenir, et même de rehausser une perception positive de soi, semble fondamental.
 - De façon générale, lorsqu'ils pensent à eux-mêmes, les gens ont tendance à se valoriser.
 - Comme le dictateur qui a tous les pouvoirs, chacun de nous traite l'information d'une façon biaisée afin de maintenir, de rehausser ou d'améliorer sa propre image à ses yeux.

L'estime de soi permet

- Un sentiment de mieux-être face à nous-mêmes
- Augmente notre sentiment de valeur et d'utilité
- Nous facilite les relations avec autrui, donc plus facile d'entrer en contact avec les gens
- Une plus grande sécurité émotionnelle, plus grande tolérance à la vie, aux frustrations
- Nous donne une perception plus réaliste de nos aptitudes, de nos qualités
- Une plus grande connaissance de nous-mêmes, un plus grand sens de l'humour et la capacité de rire de nous-mêmes
- Meilleure perception de la vie en général
- D'avoir une connaissance de soi, de ses forces, ses faiblesses, ses difficultés, ses limites, ses besoins

- Comment se construit l'estime de soi
 - Enfant
 - Ce que ses parents diront, la façon dont ils agiront avec lui.
 - Adolescent
 - Son environnement et l'image qu'il aura de lui-même, son sentiment d'avoir une valeur.
 - Adulte
 - L'environnement joue encore un rôle important en plus des événements du passé.
- Le concept de soi
 - 4 sources d'information sur soi :
 - L'appréciation directe ou indirecte des autres;
 - Les comparaisons que chacun effectue entre lui et les autres;
 - Ses propres observations, interprétations et évaluations;
 - L'influence des attentes de la société.

Indices d'une personne ayant une forte estime de soi

- Elles ont tendance à penser du bien des autres tout en croyant être acceptées par eux.
- Elles sont plus populaires auprès de leurs pairs.
- Elles continuent de bien fonctionner, même lorsqu'on les observe.
- Elles interviennent davantage dans un groupe et sont souvent leaders.
- Elles peuvent exprimer des opinions contraires aux autres.
- Elles s'accordent plus d'attention.
- Il existe une certaine harmonie entre ce qu'elles disent et ce qu'elles font.
- Elles associent souvent risques et succès.
- Elles vont risquer davantage pour augmenter leurs gains.
- Elles sont moins anxieuses et déprimées.

Indices d'une personne ayant une faible estime de soi

- Elles s'accordent moins d'attention, elles se font moins plaisir.
- Elles considèrent la vie d'une façon plus négative.
- Elles sont plus fermées aux nouveautés.
- Elles ont moins le sens de l'humour.
- Elles sont plus anxieuses et déprimées.
- Elles ont tendance à s'isoler.
- Elles doutent de l'amour de leurs proches.

- Elles supportent très difficilement la critique.
- Le fait de les observer les rend mal à l'aise.
- Elles se sentent menacées par celles qu'elles considèrent comme supérieures à elles.
- Elles tendent à être des membres « invisibles » dans un groupe.

Travail d'équipe

- Une équipe est un groupe de personnes unissant leurs efforts dans le but d'atteindre un objectif commun.
- La caractéristique dominante d'une équipe est l'esprit de solidarité qui anime les membres.
- Il est une formule de travail adéquate si elle permet d'accroître la motivation des participants et d'obtenir des résultats supérieurs à ceux qu'on obtiendrait en additionnant la somme des résultats individuels.
- Les équipes ont un meilleur jugement que la somme des individus qui les composent, les arguments de chacun obligent les autres à réexaminer leurs propres convictions.
- Le travail d'équipe a aussi pour avantage d'améliorer les connaissances et les compétences de chacun des participants en leur permettant de découvrir de nouveaux modèles de travail et de mieux comprendre la nature du travail à exécuter.
- En outre, la simple présence des autres peut se révéler une source de motivation supplémentaire et créer un esprit de « compétition » et ainsi permettre d'émettre davantage d'idées et de solutions aux problèmes à traiter

La capacité de travailler en équipe est maintenant un critère souvent recherché par les employeurs qui cherchent à développer un sentiment d'appartenance à l'entreprise

Les fondements d'une équipe gagnante : les 4 « E »

- Engagement
 - Tous doivent participer et partager un objectif commun. Cela demande des efforts et nécessite la volonté de s'améliorer.
- Égalité
 - Tous peuvent s'exprimer librement grâce au respect des différences individuelles et à la tolérance.
- Énergie
 - Tous doivent être dynamiques, créateurs, actifs, et constants,
- Entraide
 - Tous doivent être disposés à offrir leur aide et leur soutien à un coéquipier.

Les 5 éléments présents dans les groupes de tâches efficaces

- Une interdépendance positive entre les membres;
- Des interactions directes axées sur le soutien mutuel;
- Un sentiment de responsabilité de chacun par rapport au mandat du groupe;
- La présence de membres ayant des habiletés sociales adéquates;
- L'attention de chacun au processus de groupe.

Les conditions de réussite d'une équipe de travail

- Choisir des personnes qui démontrent un réel intérêt pour le projet;
- Choisir des personnes qui approuvent le projet et qui veulent réellement participer;
- Choisir des personnes compétentes;
- Choisir des personnes responsables;
- Choisir des personnes disponibles;
- Instaurer des normes.

LEADERSHIP

- Le leadership d'une personne est le pouvoir que celle-ci a d'influencer les membres de son équipe.
- Le type de leadership qu'une personne est susceptible de manifester sera sous-entendu par ses :
 - Caractéristiques personnelles;
 - Ses talents;
 - Ses expériences antérieures;
 - Le type de personnalité qu'elle possède;
 - Les croyances auxquelles elle adhère;
 - Les valeurs qu'elle véhicule;
 - L'attitude qu'elle entretient envers les autres membres ou envers le travail en équipe.

Les types de leader

- Le leader positif
 - Il participe à la tâche et tente de maintenir un bon climat au sein de l'équipe, il s'efforce d'influencer positivement les personnes négatives, il amène fréquemment des exemples reliés à l'objectif du travail.

- L'harmonisateur
 - Il met beaucoup d'efforts à tenter de concilier deux personnes qui adoptent des points de vue différents l'une de l'autre, il participe surtout à améliorer le climat qui règne dans le groupe de travail.
- L'agressif
 - La personne agressive a tendance à juger négativement les autres membres de l'équipe, à les blâmer et à rejeter leurs idées.
- Le résistant
 - Cette personne s'oppose à tout pour le simple plaisir de s'opposer.
- Le leader négatif
 - Il amène souvent les membres de l'équipe à déborder du sujet, à parler d'autres choses que du travail ou à retarder inutilement le groupe.
- L'expert
 - C'est celui qui apporte des informations sur le sujet discuté, sa participation s'inscrit surtout au regard de la tâche à accomplir.

Exercices

Le but de cet exercice est d'évaluer votre comportement avec les autres. Il permettra d'évaluer votre niveau de confiance en vous. Le fait de bien vous connaître et d'identifier vos difficultés vous aidera à les combattre.

Après avoir lu les phrases suivantes, cochez à l'endroit approprié.

R : rarement

P : parfois

S : souvent

T : toujours

Répondez honnêtement et au meilleur de votre connaissance.

	R	P	S	T
1. Je ne regarde pas les autres dans les yeux quand je parle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je crains leurs réactions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je me tiens physiquement loin des étrangers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je m'excuse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je ne passe pas de commentaires quand les autres me font attendre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je me justifie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. J'accepte, sans contester, d'être mal servi dans un lieu public.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je me défoule à la mauvaise place.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'envie les personnes sûres d'elles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. J'en veux aux autres parce qu'ils ne s'occupent pas de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Je laisse sous-entendre ce que je veux dire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je mens quand je suis coincé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Je parle à voix basse et avec peu de gestes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Les gens ont de la difficulté à me comprendre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. J'invente des excuses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Les autres m'ignorent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. J'hésite à dire mon opinion en public.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. J'accumule, puis je vide mon sac d'un coup.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Je me sens seul.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Les autres décident de mes activités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Je cache ma colère.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Je n'utilise pas les occasions de m'affirmer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Je cède si je sens de l'opposition.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	R	P	S	T
24. Je m'en veux de ne pas avoir exprimé ma pensée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. J'explique les raisons de mes gestes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Je réponds positivement aux demandes des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. J'achète des produits non désirés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Je cherche longtemps avant de m'informer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Je dois répéter ce que j'ai dit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Je ne dis rien si quelqu'un passe avant moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Je hais les gens sûrs d'eux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Je dis oui aux vendeurs itinérants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Je me tais lorsque j'aurais avantage à parler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dans cet exercice, qu'est-ce que vous avez appris sur vous?

Pourquoi s'affirmer

Puisque vous affirmer, c'est prendre la place qui vous revient, et que c'est également laisser de la place aux autres, l'affirmation de soi a plusieurs effets positifs.

- Valorisation de soi;
- Rapport d'égal à égal;
- Respect de soi et des autres;
- Plus grande satisfaction de soi;
- Impression d'utiliser son pouvoir personnel;
- Expression juste et précise des sentiments;
- Meilleure compréhension, meilleure écoute des autres;
- Sens de l'humour plus évident;
- Capacité accrue de faire des choix, etc.

Qui suis-je?

1. Si j'étais un arbre (ex. : sapin, saule, cèdre, etc.),
je serais _____ parce que _____.
2. Si j'étais une automobile (sportive, limousine, camionnette, etc.),
je serais _____ parce que _____.
3. Si j'étais un poisson (poisson rouge, requin, poisson volant, etc.),
je serais _____ parce que _____.
4. Si j'étais une condition atmosphérique (journée ensoleillée, ouragan, grésil, etc.),
je serais _____ parce que _____.
5. Si j'étais un oiseau (aigle, canari, autruche, etc.),
je serais _____ parce que _____.
6. Si j'étais un élément de la nature (montagne, rivière, forêt, etc.),
je serais _____ parce que _____.
7. Si j'étais un véhicule de l'air (avion supersonique, hélicoptère, hydravion, etc.),
je serais _____ parce que _____.
8. Si j'étais une plante (marguerite, cactus, cèdre, etc.),
je serais _____ parce que _____.
9. Si j'étais une construction (pont, chalet, barrage, etc.),
je serais _____ parce que _____.
10. Si j'étais un corps céleste (soleil, voie lactée, pluton, etc.),
je serais _____ parce que _____.

Voici 10 de mes caractéristiques

- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |



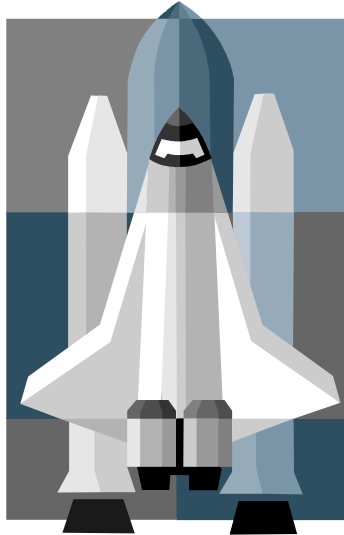
MOI PARFAIT

ÊTRE PERSÉVÉRANT À L'ÉCOLE
ÊTRE HONNÊTE
ÊTRE INDISPENSABLE AUX AUTRES
AVOIR PLUS D'ESTIME DE MOI-MÊME
CONVERSER HABILEMENT
VOIR MES OPINIONS RESPECTÉES
DÉVELOPPER TOUTES MES APTITUDES
ÊTRE PACIFICATEUR
CROIRE EN MOI
VIVRE SANS SOUCI D'ARGENT
AVOIR L'ESTIME DES AUTRES
JOUIR DE TOUT CE QUE JE FAIS
ÊTRE CHALEUREUX ET SINCÈRE
ÊTRE UN BON PÈRE (BONNE MÈRE)
AVOIR DE MEILLEURS RAPPORTS AVEC MES PARENTS
ÊTRE DIPLÔMÉ AVEC HONNEUR
FAIRE BONNE IMPRESSION SUR LES AUTRES
ÊTRE ACCEPTÉ
AGIR SELON MES CONVICTIONS
ME SENTIR À L'AISE AVEC LES AUTRES
NE JAMAIS ME SENTIR SEUL
ME SENTIR EN SÉCURITÉ
ÊTRE AIMÉ

OFFRIR LIBREMENT D'AIDER LES AUTRES
NE JAMAIS M'ENNUYER
ÊTRE UN CHEF EFFICACE
ÊTRE UNE PERSONNE TRÈS CRÉATRICE
ÊTRE PROCHE DE LA NATURE
ÊTRE UN PROMOTEUR
ÊTRE VU COMME DIFFÉRENT ET UNIQUE
ÊTRE PREMIER MINISTRE
NE JAMAIS PERDRE
ÊTRE UN GRAND MUSICIEN
ÊTRE MOINS INFLUENÇABLE
ÊTRE LIBRE
MIEUX ME CONNAÎTRE
ÊTRE PHYSIQUEMENT PLUS ATTIRANT
ÊTRE À L'ABRI DES PROBLÈMES D'ARGENT
REPARTIR À ZÉRO
EFFACER MON PASSÉ
QUE L'ON ACCEPTE MES CHOIX
ME SENTIR ÉCOUTÉ LORSQUE JE PARLE
VIVRE UNE PLUS GRANDE SPIRITUALITÉ
ETC....

Prenez le temps d'identifier votre *Moi idéal...*

LA NASA



Objectif

Comparer les résultats obtenus par des décisions individuelles avec ceux obtenus par une décision de groupe.

Consignes

Votre tâche consiste à prendre une décision de groupe. À cette fin, vous tenterez de faire un consensus de groupe. Pour arrêter votre décision sur le rang à donner à chacun des 15 objets mentionnés (feuille ci-jointe).

En tant que groupe, essayez de déterminer pour chaque item le rang qui ralliera au moins partiellement l'accord de chacun des participants. Vous devez donc être prêt à appuyer vos opinions. N'apportez votre appui qu'aux solutions avec lesquelles vous vous sentez au moins partiellement en accord. N'ayez pas recours au vote ou à la moyenne mathématique.

Déroulement

- ⇒ Chacun complète individuellement la «feuille de travail»
- ⇒ En groupe, tentez de faire le consensus en respectant les consignes (25 minutes).
- ⇒ Au bout du temps prévu, il faudra arrêter, que vous ayez terminé la tâche ou non.
- ⇒ Vous pourrez, lorsque terminé, comparer vos résultats à ceux proposés par une équipe d'experts de la NASA.

Feuille de travail

Vous êtes un membre de l'équipage APPOLO 12 qui doit se rendre sur la surface éclairée de la lune en vue de rencontrer et remplacer les occupants de la base lunaire VVV. Mais, à cause de difficultés mécaniques, votre fusée spatiale est forcée d'alunir à quelques 200 milles du lieu de rendez-vous. Durant l'alunissage, la majeure partie de votre équipement a été endommagée et dorénavant, votre survie dépend de votre possibilité de rejoindre le vaisseau-mère. Dès lors, vous devez choisir les articles essentiels parmi ceux qui vous restent pour votre randonnée de 200 milles. Votre tâche est de les mettre par ordre d'importance pour votre équipage qui doit se rendre au point de rencontre. Donnez le numéro 1 à l'item le plus important jusqu'à 15.

- A) Une boîte d'allumettes _____
- B) 10 boîtes de conserves _____
- C) 50 pieds de corde de nylon _____
- D) Un parachute en soie de nylon _____
- E) Une unité de chauffage portative _____
- F) 2 pistolets de calibre 45 _____
- G) Une caisse de lait déshydraté _____
- H) 2 bombonnes d'oxygène de 100 livres chacune _____
- I) Une carte de la lune _____
- J) Un radeau de sauvetage gonflable _____
- K) Un compas magnétique (boussole) _____
- L) 5 gallons d'eau _____
- M) 3 fusées de signalisation lumineuse _____
- N) Une trousse de premiers soins avec seringues hypodermiques _____
- O) Un émetteur-récepteur portatif avec batterie solaire _____

Résilience

Catégories	Caractéristiques positives
Qualité (affective)	Ex. : Je suis généreux.
Compétence (cognitive)	Ex. : J'ai une bonne mémoire.
Sociale	Ex. : Je suis bon pour aider les autres.
Physique	Ex. : Je suis bon dans les travaux manuels.
Créatrice / artistique	Ex. : Je fais de la peinture / du dessin, etc.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- ALLAIN, Carol. *Changez d'attitude! Osez agir Osez réagir!* 5^e éd., Montréal, Québec, Les Éditions Logiques, 2001.
- BENSABAT, Soly. *Vive le stress! Changer le « message » du stress en énergie positive*, Paris, France, Éditions Robert Laffont, 1997
- BOLING, Dutch. *L'attitude fait toute la différence. Modelez-vous sur les gagnants*, Brossard, Québec, Les éditions Un monde différent, 2000.
- CIBLE, (Centre d'intervention des Basses-Laurentides pour l'emploi). *Intervenir auprès des chercheurs d'emploi de plus de 50 ans*, 2006.
- GOVERNEMENT DU QUÉBEC. *Santé et sécurité au travail*, Direction de la formation à distance du ministère de l'Éducation du Québec, 1985, p.39-41.
- LEBLANC, Clémence, Micheline THÉBERGE et Jacqueline YERGEAU. *S'organiser pour réussir ses études*, Commission scolaire de la Riveraine, 2005.
- LÉVESQUE, Jean-Yves, Nathalie LAVOIE et Shanoussa AUBIN-HORTH. *La persévérance des adultes en alphabétisation, Modèle théorique et fiches pratiques*, Les éditions Appropriation.
- MAXWELL, John C. *Une attitude gagnante : La clé de votre réussite personnelle*, Brossard, Québec, Les éditions Un monde différent, 2000.
- SERVAN-SCHREIBER, David. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*. 2003. Paris, Éditions Robert Laffont.
- T. H. et Rahe R. W. (1967), *The social readjustment rating scale*, *Journal of Psychosomatic reaserch*, 11, 213-218 (cité par Holmes T. H. et Masuda M., 1974, Life change and illness suceptibility, dans Dorenwend B. S. et Dorenwend B. P., *Stressful life events : their nature and effects*, Willey, New York, 45-72)
- YERGEAU, Jacqueline, Anne GAGNÉ. *La communication, un talent qui se développe*. 2006.

Source : <http://renould.club.fr/textes/PotterMar.html>

